

Федерация спортивного туризма Калининградской области Туристская
секция ОКБ «Факел»

ОТЧЕТ

о прохождении водного спортивного туристского маршрута
второй категории сложности по реке Суна
(Республика Карелия), совершенном группой из Калининграда в
период с 04 по 14 августа 2025 г.

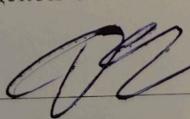
Маршрутная книжка №10-25 выдана
Калининградской ОМКК
Руководитель группы: Моисеева Александра
Геннадьевна

электронный адрес: kisaru@mail.ru

Маршрутно-квалификационная комиссия «Федерации спортивного туризма
Калининградской области» рассмотрела отчет и считает, что маршрут может быть засчитан всем
участникам и руководителю второй категорией сложности.

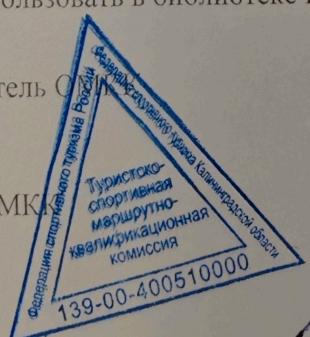
Отчет использовать в библиотеке Калининградской ОМКК

Председатель ОМКК

 (Сергеенкова Д.С.)

01.09.25

Штамп ОМКК



отчет сдан. Сергеенков
11.08.2025

Калининград 2025

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1. Справочные сведения... | 3 |
| 2. Описание маршрута | 6 |
| 2.1. Общая идея похода | 6 |
| 2.2. Варианты подъезда и отъезда, и другие полезные сведения | 6 |
| 2.3. Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты... | 8 |
| 2.4. Изменения на маршруте | 9 |
| 2.5. Связь и график движения... | 9 |
| 2.6. Техническое описание прохождения маршрута | 10 |
| 3. Материально-техническое обеспечение | 37 |
| 3.1. Групповое снаряжение | 37 |
| 3.2. Личное снаряжение | 38 |
| 3.3. Питание в походе | 38 |
| 3.4. Медицинская аптечка | 47 |
| 3.5. Ремонтный набор | 48 |
| 3.6. Смета расходов... | 48 |
| 4. Выводы и рекомендации | 49 |
| Приложение | 50 |

1 Справочные сведения

1.1 Проводящая организация: Туристская секция АО «ОКБ «Факел» (https://vk.com/turist_fakel).

1.2 Место проведения: маршрут похода проходил в республике Карелия.

1.3 Общие справочные сведения о маршруте:

| Вид маршрута (вид туризма) | Категория сложности маршрута | Протяженность активной части, км | Продолжительность активной части, дней | | Сроки проведения |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------------|
| | | | всего | ходовых дней | |
| Водный (байдарки) | вторая | 129 | 10 | 8 | 04.08.2025 - 14.08.2025 |

Ходовое время без учета осмотров препятствий – 31,25 ч.

Уровень воды – средний.

1.4 Подробная нитка маршрута ст. Гимольская – р. Суна – п. Гирвас.

1.5 Обзорная карта приложена к отчету (см. Приложение А).

1.6 Определяющие препятствия маршрута:

Таблица 1 – Определяющие препятствия маршрута

Состав группы

| Вид препятствия | Категория трудности | Длина (для протяженных препятствий) | Характеристика препятствия (характер, высота, новизна, наименование и т.п.) | Путь прохождения (для локальных препятствий) |
|-----------------|---------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| порог | 2 | 250 м | Пристанский | По центральной струе с заходом в правое улово перед второй ступенью |
| порог | 2 | 100 м | Валазменский | Заход под правым берегом, далее держаться ближе к левому берегу. |
| порог | 2 | 250 м | Мельничный | Под левым берегом, уходя от прижима |
| порог | 2 | 600 м | Коссаниски | По центральной струе |
| порог | 2 | 100 м | Корбикошки | Заход по центру, затем держаться ПБ. На выходе – уйти от мели. |
| порог | 2 | 100 м | Уйтоженкоски | Держаться ПБ |
| порог | 2 | 1200 м | Длинный | По центральной струе, избегая столкновений с камнями. |

Состав группы приведен в таблице 2, где первым указан капитан, вторым – матрос.. Групповая фотография участников похода приведена на фото 1.

Таблица 2 – Сведения об участниках путешествия

| № п/п | Номер экипажа | ФИО | Год рожд. | Туристский опыт | Адрес, телефон | Обязанности |
|-------|------------------------------------|---------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| 1 | Экипаж №1. Байдарка «Форель-2» | Моисеева Александра Геннадиевна | 1987 | Кереть (12) 3У, Воньга (16) 2У, Пшеха (17) 3У, Б. Зеленчук (16) – 3У, Калининградская обл. (19) – 1Р | | Руководитель |
| 2 | | Гуфайзен Александр Леонидович | 1987 | ПВД | | Фотограф |
| 3 | Экипаж №2. Байдарка «Таймень-2» | Комаров Антон Анатольевич | 1986 | Писта (19) – 3У, Кереть (21) – 3У Чирка-Кемь (22) – 3У Писта (24) – 3Р | | Костровой |
| 4 | | Комарова Татьяна Анатольевна | 1983 | Калининградская обл. (24) – 1У. | | Медик |
| 5 | Экипаж 3 Байдарка «Форель 2» | Рябов Александр Сергеевич | 1990 | Калининградская обл (24) – 1У | | Ремонтник |
| 6 | | Макина Алла Евгеньевна | 1992 | Калининградская обл (24) – 1У | | Летописец |
| 7 | Экипаж 4 Байдарка «Таймень-2» | Нестеренко Александр Никитович | 1954 | Балбанью-Кожим (23)-3У Чирка-Кемь(22)-3У Писта(19)- 3Р Пшеха (17)-3Р | | Тренер |
| 8 | | Гуфайзен Галина Васильевна | 1986 | ПВД | | Хронометрист |
| 9 | Экипаж 5 Байдарка «Форель 2» | Пятых Игорь Николаевич | 1984 | Калининградская обл. (23) – 1У | | Рыбак |
| 10 | | Пятых Владислав Игоревич | 2013 | Калининградская обл. (23) – 1У | | |
| 11 | Экипаж 6 Байдарка «Форель 2» | Яконюк Владислав Валерьевич | 1993 | Калининградская обл. (22) – 1У Суна (23) -2У Калининградская обл. (24)- 1Р | | Завхоз |



Фото 1 – По пути на стапель 03.08.2025

*Слева направо: Яконюк В., Комаров А., Комарова Т., Макина А., Рябов А.,
Гуфайзен Г., Гуфайзен А., Моисеева А., Пятых И., Пятых В., Нестеренко А.Н.*

1.7 Маршрутная книжка №10-25 выдана Калининградской ОМКК. Шифр ОМКК: 139-00-221400000.

1.8 Группа подала заявку для регистрации МЧС в республике Карелия онлайн. За день до старта, находясь в Петрозаводске позвонили в МЧС республики Карелия (т. 8 (814-2) 73-02-00) и попросили поставить на учет. Группе был присвоен короткий номер 13778.

1.9 Участники были застрахованы от несчастного случая и болезней в страховой компании «ВСК», групповой страховой полис 23671EW000361 от 22 июня 2025 г.

2 Описание маршрута

2.1. Общая идея похода

В 2024 - 2025 годах состав турсекции пополнился большим количеством новых туристов, для которых важно было получить опыт туристических путешествий за пределы Калининградской области и получить первый опыт преодоления водных препятствий, который сложно получить в Калининградской области. Для руководителя похода это также был первый опыт руководства таким походом.

Исходя из опыта группы и целей был выбран популярный маршрут по центральной Карелии.

2.2 Варианты подъезда и отъезда, а также другие полезные сведения

2.2.1 Подъезд

От Калининграда до Петрозаводска группа добиралась ЖД транспортом с пересадкой в Москве. Выезд из Калининграда – 01.08.2025.

Для перемещения вещей между Белорусским и Восточным вокзалами использовали грузовую Яндекс доставку. Машину можно заказать к указанному времени, а стоимость поездки почти в два раза меньше, чем у других перевозчиков (1800 р вместо 2500 р). Переброска вещей от момента прибытия поезда на московский вокзал заняла 1 ч 10 минут. В машину с вещами разрешили сесть только одному человеку. Остальная группа добиралась на метро.

От Петрозаводска до ст. Гимольская можно добраться ЖД транспортом, однако было решено отказаться от этого варианта, т.к. поезд пребывает в ст. Гимольская поздно ночью и проблематично будет искать машину чтобы перебросить вещи от станции до оз. Гимольское (около 2 км). Поэтому из Петрозаводска до ст. Гимольская добирались на заказанном заранее микроавтобусе. Перевозчик – Борис (т. 89114274638) Заброска обошлась в 17000 р. Время в пути от Петрозаводска до ст. Гимольская – 4 ч, из них 3 часа по грунтовым дорогам.

Стапель – удобная поляна с хорошим спуском к воде и местом для размещения 4 – 5 палаток (координаты 62.947666, 32.474916). В 100 м южнее на берегу оз. Гимольское еще одна хорошая стоянка, которую можно использовать для стапеля. Она лучше оборудована и находится дальше от дороги.



a) Стоянка



б) Выход к воде

Фото 2 – Стапель на оз. Гимольское 10.07.2023

2.2.2 Отъезд

Антистапель – перед мостом/плотиной, перекрывающим старое русло реки Суна. (62.455720, 33.669809). Есть две хорошие стоянки, одна перед дорогой, вторая – за дорогой. Поскольку в последний день был запланирован небольшой переход стоянка перед дорогой была свободна.



Фото № 3 – Антистапель, стоянка.



Фото № 4 – Группа на фоне моста через реку Суна в пос. Гирвас

Отъезд осуществлялся из п. Гирвас до п. Кондопога на микроавтобусе. Стоимость – 5000 р. Время в пути – 1 час.

От Кондопоги до Дна ЖД транспортом. От Дна до. Калининграда ЖД транспортом

2.3 Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты

В середине маршрута на 3-й день пути Суна протекает через пос. Поросозеро. На 5-й день пути – Суна протекает через пос. Линдозеро.

Линейный водный маршрут не предполагал запасных вариантов.

2.4 Изменения на маршруте

Маршрут пройден полностью. Пропущена предполагаемая стоянка с 04.08 на 05.08. 05.08 – дневка, вместо ходового дня. 06.08 отказались от дневки, так как она была одним днем ранее.

2.5 Связь и график движения

На стоянках Линдозеро и порог сухой не было мобильной связи. На остальных стоянках была мобильная связь у операторов Теле-2 и МТС. Билайн – только в Поросозере и пос. Гирвас.

Таблица 3 – Фактический график движения

| Даты | Дни пути | Участки маршрута | Км | ЧХВ | Способы передвижения |
|-----------------|----------|----------------------------------------------------|-----|-------|----------------------|
| 01.07. 03.07 | 1 – 3 | Калининград – Мск – Петрозаводск – оз. Гимольское. | - | | ЖД / Авто |
| 04.08 | 4 | Оз. Гимольское - оз. Чудозеро | 25 | 6 | Сплав |
| 05.07 | 5 | Дневка | 0 | | |
| 06.07 | 6 | оз. Чудозеро – пор. Валазменский | 16 | 4 | Сплав |
| 07.07 | 7 | пор. Валазменский – оз. Пяльвзеро | 8 | 3:45 | Сплав |
| 08.07 | 8 | оз. Пяльвзеро - Оз. Линдозеро | 33 | 7 | Сплав |
| 09.07 | 9 | Дневка | 0 | | |
| 10.07 | 10 | Оз. Линдозеро - пор. Ковелайтиненкоски | 11 | 3 | Сплав |
| 11.07 | 11 | пор. Ковелайтиненкоски-пор. Кандолоама | 8 | 1:30 | Сплав |
| 12.07 | 12 | пор. Кандолоама-оз. Викшозеро | 17 | 4.30 | Сплав |
| 13.07 | 13 | оз. Викшозеро – Пос. Гирвас | 11 | 2 | Сплав |
| 14.07- 15.07 | 14-15 | Пос. Гирвас-п. Кондопога-Дно-Калининград | | | ЖД/Авто |
| | | ИТОГО | 129 | 31:45 | |

2.6. Техническое описание прохождения маршрута

04.08.2025 – День первый

Температура +27 °C, переменная облачность, ветер северный.

8:00 – подъем.

11:30 - выход на воду.

На первый день похода был запланирован небольшой переход. Со стапеля, где мы стояли маршрут начинается с озера Гимольское. Можно ожидать волну в хороший ветер. Озера Гимольское и Кудамгудское соединены протокой. В конце протоки остров со стоянками, обходить остров стоит ближе к правому берегу (с запада). Идти ближе к левому берегу не рекомендуется, т.к. придется прорыться через заросли тростника. Оз. Кудамгудское достаточно мелкое, торчит много тростника, который мешает идти и ориентироваться в пространстве. Стоянка планировалась в сужении оз. Кудамгудское где озеро перетекает в реку, но когда подошли к указанному месту оказалось что подходящей стоянки там нет, весь берег заросший тростником высткой до 1,5м. Было принято решение продолжить движение до ближайшей подходящей стоянки. Поиски ближайшей подходящей стоянки затянулись, поэтому

группа остановилась уже ближе к вечеру, пройдя расстояние, заложенное на 2 ходовых дня, на оз. Чудоозеро.

Препятствий за этот день не было, малоопытные группы должны быть готовы к волне на оз. Гимольское, рекомендуется держаться ближе к левому (восточному) берегу озера.



Фото №7. Группа на переходе по озеру Кудамгудское.

18:00 Прибыли на стоянку.

Чистое ходовое время – 06 ч 00 минут, пройденное расстояние – 25км.

05.08.2025 – День второй (дневка)

Температура +17 °C, переменная облачность, ветер северный, во второй половине дня дождь.



Фото № 8. Вид на стоянку со стороны берега

Поскольку за прошлый день группа совершила переход, рассчитанный на 2 дня, было решено устроить дневку. Встали попозже, организовали заготовку дров для бани, сбор черники и рыбалку. Ягод оказалось приятное количество, рыбы нет.

В этот день также были проведены тренировки. Каждый из участников попробовал метать спас конец и попадать в цель, для дальнейшей отработки на порогах. После этого тренировки проходили на воде и каждый участник попробовал делать опору на весло, чтобы не перевернуться в порогах.

Так же в этот день ребята обучались строить полевую баню, что для некоторых было в первый раз.



Фото № 9 Выкладывание каменки для первой бани в этом походе

06.08.2025 – День третий

Температура +19 °С, переменная облачность, ветер северный.

07:00 – подъем.

10:30 – выход на воду.

12:30 – остановились в пос. Поросозеро для запланированной закупки продуктов, здесь же перекусили. Поросозеро – довольно крупный населенный пункт. Здесь есть несколько продуктовых магазинов, где можно закупить овощи, молочную продукцию, что и было запланировано при составлении раскладки. Стоит заметить, что на многих картах отображено кафе, где останавливалась группа пообедать в 2023 году, но сейчас оно закрыто.



Фото № 10 Группа на осмотре первой ступени порога Пристанский.

К 14:00 подошли к порогу Пристанский. (63.4850° N, 33.2200° E) У порога можно выделить две ступени. Первая ступень длиной 40 м с камнем под ПБ. По центру основной струи валы высотой около 40 см. Для прохождения первой ступени зашли ближе к левому берегу, смещаясь к центру и двигаясь по валам. После первой ступени есть улово, где можно зачалиться, уйдя вправо. Вторая ступень имеет длину около 70 м. Заход по основной струе, ближе к центру реки, затем постепенно смещались влево.



Фото № 11 – Общий вид порога Пристанский и рекомендуемая траектория движения

Осмотр проводили с ПБ. Проходили по 3 экипажа. В первой троеке были байдарки с капитанами: Гуфайзен, Нестеренко, Рябов. На берегу была организована видео и фото съемка.



Фото № 12 Нестеренко А.Н. сигнализирует экипажам в пороге. Рядом – Пятых В.



Фото № 13 – Экипаж №1. Прохождение порога Пристанский, первая ступень.



Фото № 14 – Экипаж №5. Прохождение порога Пристанский, первая ступень.

К 16:00 подошли к порогу Валазменский.(63.5300° N, 33.1800° E) Порог длиной 100 м. При заходе мощная и чистая струя по центру. По обоим краям встречаются обливняли с небольшими бочками. В нижней части порога струя раздваивается- по центру мель и обливняки можно проходить или держась правее или слева. При проходе влево необходимо идти строго по струе, при сходе со струи есть возможность сесть на камни. При более низком уровне воды проход в финальной части порога чреват трением о камни.

Экипаж 1 и 3 пошли правой протокой, держась в 15 метрах от берега. Экипаж 1 перед самым сливом развернуло кормой вперед. Остальные экипажи решили пойти левой протокой.



Фото №15 Прохождение порога Валаземский экипажем №1 Выше на фото порог проходит экипаж Рябова А. и Макиной А.



Фото №16 Экипаж 2 проходит порог Валаземский



Фото №17 Экипаж 4. В первой части порога Валазменский.



Фото №18 Экипаж 5 в пороге Валаземский



Фото 19 Экипаж 6 уходит влево в конце порога.

Сразу за порогом на ПБ находится высокая стоянка, где может разместиться достаточно большая группа.. Здесь же решили и остановиться с ночевкой.



Фото №20 Стоянка на пороге Валазменском

Ходовое время: 4:00, пройденное расстояние – 16 км.

07.08.2025 – День пятый

Температура +19 °С, переменная облачность, ветер северный.

09:00 – подъем.

11:30 – выход на воду.

На этот день был запланирован короткий переход, поэтому первую половину дня было решено провести в отработке прохождения порога, в составе штатных экипажей, так и измененных, траектория прохождения выбиралась непосредственно экипажем. На повторное прохождение порога пошли в составах: А. Моисеева и А. Гуфайзен, А. Рябов и А. Макина, В. Яконюк и А. Моисеева, В. Яконюк и А. Комаров, А. Комаров и Г. Гуфайзен, И. Пятых и В. Пятых. Все экипажи прошли порог успешно разными траекториями. В 12:00 закончили отработку прохождения и отправились дальше.



Фото № 21-22 тренировка прохождения порога А. Комаров и В Яконюк (слева) А Мoiseева и В Яконюк (справа)



Фото № 23-24 тренировка прохождения порога А. Комаров и Т Комарова (слева), А. Рябов и А. Марина (справа)

Перед порогом Мельничный есть небольшая шивера. На осмотр вышла только часть группы. Идти необходимо по основной струе держась центра.

К 14:00 подошли к следующему порогу на реке под названием Мельничный. (63.3600° N, 33.2800° E) Вход в порог с середины реки, с последующим смещением к ЛБ по струе, так как по ПБ до середины реки непроходимый на данной воде завал из камней, через 30 метров вдоль ЛБ идет смещение по струе к ПБ, здесь необходимо усиленно прогрести ближе К ПБ, так как струя сносит на 2 «обливняка», находящимся рядом друг с другом, после движение по струе по валам вдоль ПБ, за 20 метров до окончания порога в 2,5-3 метрах от ПБ, виден острый камень, образующий «петух».



Фото № 25 Порог Мельничный. Часть до поворота к ПБ.



Фото №26 Поворот от ЛБ к ПБ экипаж №3



Фото № 27 Порог Мельничный, часть ближе к ПБ. Прохождение экипажей 4,5,6



Фото №28 Прохождения порога Мельничный экипажами 1,2,4

Все экипажи прошли порог успешно. После порога группа последовала дальше по маршруту. До стоянки на оз. Пяльвоозеро.

17:10 Прибыли на стоянку. Стоянка на мысу на ЛБ Пяльвазера (62.64830556, 32.85716667). Хорошая просторная стоянка подойдет для размещения большой группы.



Фото № 29 Стоянка на оз. Пяльвазеро



Фото № 30 Стоянка на оз. Пяльозеро на фоне флага

Чистое ходовое время – 3 ч 45 мин. Пройденное расстояние 8 км.

08.08.2025 – День шестой

Пасмурно, почти весь день дождь ветер менее 1 м/с, температура 18 °C.

8:00 – подъем.

10:00 – выход на воду.

К 12:00 – подошли к порогу Маркоткоски. Порог прошли без осмотра. Ничем не примечательный порог, состоящий из двух ступеней (шивер) длиной по 10м и 50 м. 2 ступень начинается с большого камня по ПБ, торчащего из воды, к концу ступени гряда камней вдоль ПБ, проход по основной струе.



Фото № 31 Вход в 1 ступень порога Маркоткоски экипаж 6 и 1



Фото № 32 В конце 2 ступени камни вблизи к ПБ Экипаж 6 и 1

Сразу за порогом хорошая стоянка на ЛБ, где остановились на обед.

В 16:00 подошли к порогу Коссаниски начинается с шиверы в месте, где река упирается в остров и уходит вправо. Порог длинный с множеством камней, хорошая отработка слалома. После прохождения первой части порога есть возможность остановиться на берегу. Для фиксации прохождения порога другими участниками группы. Как мы и поступили.



Фото № 33 Экипаж 4. Порог Коссаниски

При прохождении 2 части порога необходимо сместиться ближе к ЛБ обходя камни. С этим маневром не справился Экипаж Гуфайзенов, который сел на обливной камень. Снялись с камня самостоятельно, но А. Гуфайзену не удалось сесть в байдарку на течении. Матрос Г.

Гуфайзен осталась в байдарке, а капитан Г. Гуфайзен плыл держась рядом. Им оказали помощь А. Моисеева с А. Нестеренко помогая с воды- толкая байдарку к берегу. На берегу их встретил В. Яконюк: помог выбраться на берег. После быстрого осмотра байдарки повреждений выявлено не было, и экипажи продолжили движение.

16:50 Без осмотра зашли в порог Корбикошки, одновременно с группой туристов на тайменях, решив, что это одна из многочисленных шивер. Порог интересный, множество обливных, и не только, камней. Но отличается тем, что очень мелкий в нашу воду. Можно сказать чистый слалом. При прохождении двигались по основной струе. Несколько раз экипажи застревали на камнях, но быстро справлялись и сплавлялись дальше. Одновременно с нами шла группа на байдарках, преимущественно тайменях.



Фото №34 – Экипажи 1,4 В ожидании остальных экипажей. Порог Корбикошки.

17:30 подошли к порогу Лебикоски. Длинный каменистый порог. Вход в порог прямо по струе, с последующим смещением, в середине порога, ближе к ЛБ, уходя от каменной гряды в конце порога.



Фото № 35 – Экипаж №3 в пороге Лебикоски



Фото № 36 – Общий вид порога Лебикоски и рекомендуемая траектория прохождения.
Проходит Экипаж 1.

20:00 Вышли в Линдозеро. И направились к стоянке, на которой стояли наши ребята 2 года назад. Координаты стоянки (62.456963, 33.199258).



Фото №37 группа на стоянке на берегу Линдозера

Отличная оборудованная стоянка с кострищем и столиком на высоком левом берегу Линдозера. Песчаный пляж и Баня, все что нужно для дневки.

Чистое ходовое время – 7 ч 00 мин. Пройденное расстояние – 33 км.

09.08.2025 День седьмой (дневка)

На эту стоянку была запланирована дневка только на 10.08, но поскольку группа шла с опережением, дневку решили устроить сегодня.

До весь день облачно, температура до 22 °C.

В четырех километрах от стоянки есть турбаза. Поэтому в дообеденное время часть группы отправилась на рыбалку, часть группы до турбазы. На территории турбазы есть магазин, местами ловит связь, также можно оставить электронную аппаратуру на зарядку, за отдельную плату. Рядом со стоянкой мелко, поэтому на рыбалку надо отходить подальше, как и поступили рыбаки. Но это можно сказать не принесло результатов, рыбы практически нет.



Фото № 38 В. Яконюк и А. Комаров возвращаются с рыбалки

После послеобеденное время посвятили бане, ягодам и отдыху.



Фото №39,40,41,42 – Стоянка на песчаном пляже на ЛБ Линдозера.

10.08.2025 День восьмой
Пасмурно, 18 - 20 °С.

8:00 – подъем.

10:00 - выход на воду.

10:30 Остановились около турбазы забрать телефоны и пауэрбанки. Сразу за поселком Линдоозеро старый мост, на картах смотрится как автомобильный, по факту узкая тропинка для 1-2 человек. Все экипажи прошли через центральный пролет, но с осторожностью, мост не высокий.

К 11:00 Подошли к порогу Уитоженкоски.

Порог проходили без осмотра, соблюдая дистанцию. Порог делится на 2 ступени. Заход по центру по основной струе. Валы высотой до 0,5м. Схема прохождения указана на фото

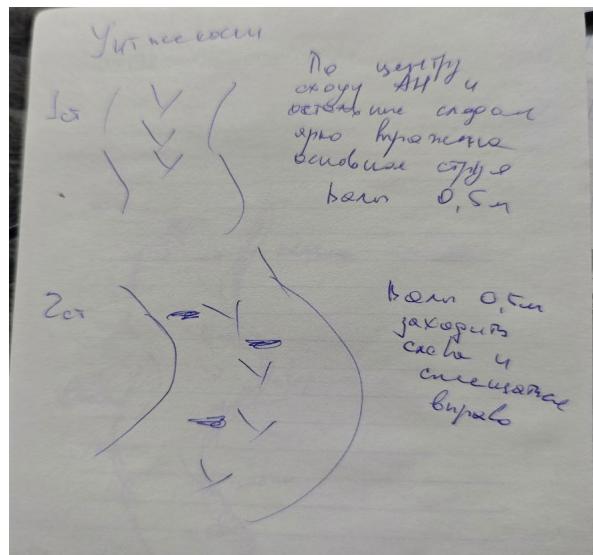


Фото № 43 Схема порога Уитоженкоски

После поворота начинается 2 ступень порога. Заходить ближе к ЛБ и по струе смещаться ближе к ПБ. Валы до 0,5м. Через полчаса подошли к порогу, которому не присвоили название. Решили проходить с осмотром.



Фото № 44 Прохождение порога Уитоженкоски экипажем 2

11:50 Подошли к порогу Шильмятойкоски Осмотр по правому берегу. Первая ступень – шивера, при заходе в порог, камень-обливняк в середине русла, допускается проходить с обеих сторон. Стоит идти по основной струе, но если идти по струе, то эти камни не опасны. Заканчивается крутым поворотом вправо, после которого можно остановиться для осмотра второй ступени. Небольшие валы, около 50 – 60 см.

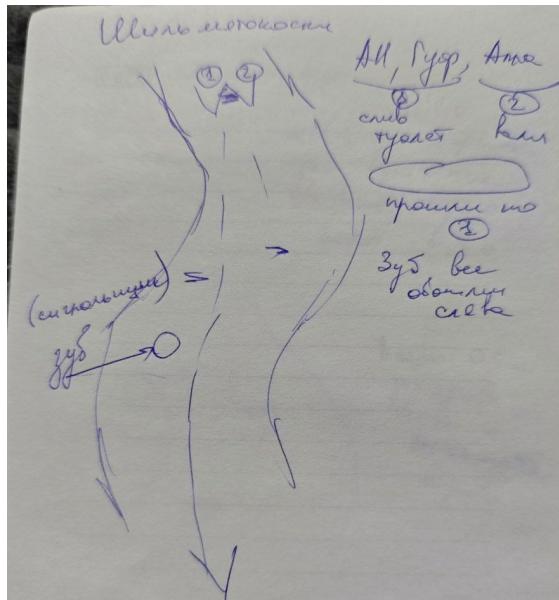


Фото № 45 Схема порога Шильмятойкоски



Фото № 46 Экипаж 5 и 6. Порог шильмятойкоски



Фото № 47 Экипаж 1 прохождение порога Шильмиятойкоски в районе камня(зуб).

Порог Ковелайтиненкоски –шивера, много камней в русле, прошли без осмотра. Проход – петляя по руслу, по струе, хороший слалом

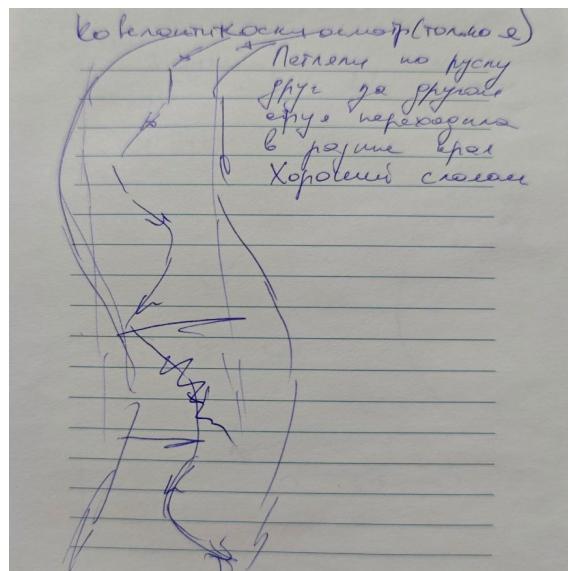


Фото № 48 Схематичное прохождение Порога Ковелайтиненкоски.

Сразу за порогом стоянка по правому берегу. Остановились на обед. Начался дождь, решили остановиться на стоянку.



Фото № 49 стоянка после порога Ковелайтиненкоски.

Чистое ходовое время – 3 часа. Пройденное расстояние – 11 км.

11.08.2023 День девятый

Пасмурно, 18 °C.

Подъем в 8.00. В 8.30 завтрак.

Утром на жерлицу был пойман самый крупный трофей похода



Фото № 50 самый крупный трофей за поход

10.45 вышли на воду

11.20 подошли к порогу Сухой представляет собой разбой и слалом между множества камней. Идти аккуратно можно любой протокой. Проходили без осмотра. Мы держались ближе к левому берегу. Прошли без происшествий.

В километре за порогом есть три стоянки на левом берегу. Самая большая и продуваемая стоянка имеет координаты (62,4640; 33,4116). В этом месте много островков и предполагалась хорошая рыбалка. Поэтому в 12.00 встали на полудневку.



Фото № 51 и 52 В. Яконюк и А. Комаров на фоне таблички, которую они прибивали в 2023г. И таблички 2025г.

В 15.00 обед. После обеда сделали памятную табличку и повесили рядом с табличкой группы ОКБ Факел, которая была здесь в 2023 году. (два участника нашего похода принимали в нем участие А. Комаров и В. Яконюк)



Фото № 53 Группа на фоне дерева с памятной табличкой ОКБ Факел 2025г

В 19.30 Ужин

Чистое ходовое время – 1 час 30 минут. Пройденное расстояние – 8 км.

12.08.2025 День десятый

Переменная облачность +21°C.

8.00 подъем

8.30 завтрак

10.30 выход на воду

В 10.40 подошли к порогу Каданлоама. Порог шли с ходу. Не представлял сложности-прямой слив по основной струе по центру русла.

В 10.55 подошли к порогу Длинный (Каменный). Осмотр проводился с правого берега. Проходили связками по 3 экипажа по основной струе. Заход идет по центру, потом необходимо держаться левого берега, так как по правой стороне большое количество обливняков. В экипаже А. Гуффайзена матрос воткнула весло в бочку за обливняком. Весло у нее вырвало из рук, но они не растерялись и подобрали весло с воды после порога. На выходе из порога на левом повороте лучше держаться левого берега. В 11.35 закончили прохождение порога. Длина порога около 400м.

В 12.30 подошли к порогу Руозмикоски (Блин). Короткий порог с мощной струей-

представляет собой резкое сужение с крутой горкой. Хорошо заметен с воды. Один из самых интересных на маршруте. Осмотр с левого берега. Выставили сигнальщика. Проходить по центру. Сразу после окончания порога крутой поворот налево.



Фото № 54, 55, 56, 57 Прохождение порога Блин экипажами Яконюка В., Моисеевой А. (слева вверху), Нестеренко А.Н., Моисеевой А. (справа вверху), Гуфайзена А., Гуфайзен Г. (слева внизу), Пятых И., Пятых В. (справа внизу).



Фото № 58 Антон Комаров в роли сигнальщика для экипажа Нестеренко А.Н. и Моисеевой А на пороге Блин.

После порога на левом берегу неплохая стоянка- решили остановиться на обед 13.15-14.20. Во время обеда встретили группу катамаранщиков- школьников. Руководительница группы сказала, что они несколько лет организовывали эту стоянку.

Через 500 метров был порог Ледяной. По нашему уровню воды отсутствовал.



Фото № 59 Экипаж 2 после прохождения всех порогов

После окончания всех порогов Суна расширяется и открывается восхитительные карельские пейзажи со скальными берегами.

В 15.30 встали на стоянку. Стоянка хорошо оборудована, скорее всего это место проведения летних детских лагерей.



Фото № 60 Все вокруг огромного костра на стоянке после всех порогов

В 19:30 Ужин

Чистое ходовое время – 4 часов 30 минут. Пройденное расстояние – 17 км.

13.08.2025 День одиннадцатый

Солнечно +23°C.

Подъем 7.00 был назначен ранний, так как хотели быстрее дойти до антистапеля.

В 7.30 был завтрак. В 9.00 вышли на воду. Прошли часть Викшозера и зашли в Суну.

Дошли до плотины Гирвас в 11.00.



Фото № 61 Разбираем и складываем байдарки возле плотины Гирвас.

До 14.00 собирали байдарки и вещи, так же посмотрели плотину и измельченное русло реки.

Ночевали на придомовой территории у водителя, который на следующий день в 5 утра должен был нас отвезти в Кондапогу к поезду.



Фото № 62 последняя стоянка

Чистое ходовое время 2 часа. Пройдено расстояние – 11 км.

14.08.2025 День двенадцатый

По пути на вокзал посетили ранним утром водопад Кивач



Фото № 64 и 65 Посещение водопада Кивач

3 Материально-техническое обеспечение

3.1. Групповое снаряжение

Туристская секция располагает общественным снаряжением для туристской группы численностью до 20 человек. Список использованного туристского снаряжения приведен в таблице 4.

Таблица 4 – Групповое снаряжение

| № п/п | Наименование | Кол-во | Примечание |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1 | Байдарка «Форель-2» | 4 | С веслами, обвязками, емкостями непотопляемости |
| 2 | Байдарка «Таймень-2» | 2 | С веслами, обвязками, емкостями непотопляемости, фартуком |
| 3 | Юбки | 12 | |
| 4 | Спасконец с карабином | 3 | |
| 5 | Палатки 3-х местные | 1 | |
| | Палатка 2-хместная | 4 | |
| 6 | Тент 6х3 м | 1 | |
| 7 | Топор | 1 | |
| 8 | Пила двуручная | 1 | |
| 9 | Котлы 8, 6 и 5 л | 3 | |
| 10 | Противень | 1 | |
| 12 | Половник | 1 | |
| 13 | Костровые принадлежности: - таганок, - рабочие рукавицы, - губка, сетка для мойки; - моющее средство - Разделочная доска | 2 2 1 1 | |
| 14 | Ремнабор | 1 | |
| 15 | Медаптечка | 1 | |
| 16 | Карты, компас | 3 | Карты ламинированные |
| 17 | Маршрутная документация | | Маршрутная книжка, страховой полис |
| 18 | Планшет водонепроницаемый | 3 | |
| 19 | Флаг ОКБ «Факел» | 1 | |
| 20 | Свисток | 8 | |

Групповое снаряжение было в целом достаточным

3.2. Личное снаряжение

Таблица 5 – Список личного снаряжения

| № п/п | Наименование | Кол-во | Примечание |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------|------------|
| Специальное | | | |
| 1 | Спасжилет | 1 | |
| 2 | Каска | 1 | |
| 3 | Гермомешки: - 60 – 80 л | 5 шт. на экипаж | |
| 4 | Спальный мешок | 1 | |
| 5 | Коврик полиуретановый | 1 | |
| 6 | Сидушка полиуретановая | 1 | |
| 8 | Гермопакет для мобильника | 1 | |
| 9 | Пауэрбанк с кабелем | 1 | |
| Одежда для сплава (мокрый комплект одежды) | | | |
| 10 | Носки | 1 | |
| 11 | Трусы | 1 | |
| 12 | Майка | 1 | |
| 13 | Кофта | 1 | |
| 14 | Ветровка | 1 | |
| 15 | Штаны | 1 | |
| 16 | Ботинки | 1 | |
| 17 | Кепка | 1 | |
| 18 | Перчатки | 1 | |
| Одежда для лагеря (сухой комплект одежды) | | | |
| 19 | Трусы | 3 | |
| 20 | Носки | 3 | |
| 21 | Майка | 3 | |
| 22 | Кофта тонкая | 1 | |
| 23 | Кофта теплая/пуховик | 1 | |
| 24 | Штаны | 1 | |
| 25 | Термобелье | 1 | |
| 26 | Ботинки | 1 | |
| 27 | Костюм от дождя | 1 | |
| Прочее | | | |
| 28 | Мобильный телефон | | |
| 29 | Кружка, ложка, миска, нож | 1 комп. | |
| 30 | Полотенце, туалетные принадлежности | 1 комп. | |
| 31 | Спички в упаковке или зажигалка | 1 | |
| 32 | Туалетная бумага | 1 | |
| 34 | Личные лекарства | 1 | |
| 35 | Кто носит очки - взять запасные на резинке | - | |
| 36 | Паспорт, деньги, банковская карта | 1 | |
| 37 | Спрей от клещей и от комаров | 1 | |

3.3. Питание в походе

Меню было рассчитано по средней норме 900 г на человека в день. Завтрак – молочные каши, обеды – супы и пюре быстрого приготовления, ужин – супы и мясные каши.

Основная часть продуктов была закуплена в Калининграде, в первую очередь продукты для которых требуется фасовка и герметичная упаковка.

Продолжение таблицы 6

Хлеб и овощи были закуплены в Петрозаводске. Также по плану пополнили запасы хлеба и овощей в пос. Поросозеро (достаточно крупный поселок с хорошим выбором продуктов).

Питание было сбалансированным без лишней пищи.

Купленные в Калининграде продукты были расфасованы по приемам пищи в х/б мешочки. На стапеле мешочки были разданы экипажам в соответствии с порядком дежурства, которое начиналось с ужина. Неделимые продукты, а также не вошедшие в мешки продукты были упакованы в отдельный гермомешок, которым заведовал завхоз.

Воду брали прямо из реки.

Меню по приемам пищи приведено в таблице 6.

Таблица 6 – Раскладка продуктов по приемам пищи

| | Наименование продукта | Вес на человека, г | Вес на группу, г |
|-----------------------|---------------------------|--------------------|------------------|
| (03.08) | | | |
| Ужин | | | |
| Ужин | Рыбные консервы | 75 | 750 |
| | Пшенка | 15 | 150 |
| | Зажарка | 10 | 100 |
| | Картофель | 40 | 400 |
| | Хлеб | 50 | 500 |
| | Колбаса сыропеченая | 40 | 400 |
| | Халва подсолнечная | 45 | 450 |
| | Чай | - | |
| | Кофе растворимый | - | |
| День 1 (04.08) | | | |
| Завтрак | Манная каша | | |
| | Манка | 60 | 600 |
| | Молоко сухое | 40 | 400 |
| | Курага | 15 | 150 |
| | Хлеб | 50 | 500 |
| | Сыр твердый | 35 | 350 |
| | Щербет | 40 | 400 |
| | Чай | - | |
| | Кофе растворимый | - | |
| | Масло топленое | 8 | 80 |
| | Молоко сгущенное | 15 | 150 |
| Перекус | Сахар | 10 | 100 |
| | Сухофрукты | 50 | 500 |
| Обед | Гречка с тушеникой | | |
| | Гречка | 65 | 650 |
| | Тушеника | 97 | 970 |
| | Зажарка | 20 | 200 |
| | Хлеб | 50 | 500 |
| | Плавленный сыр | 15 | 150 |
| | Колбаса сыропеченая | 35 | 350 |
| | Чай | - | |
| | Конфеты | 30 | 300 |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Щи | | |

Продолжение таблицы 6

| | | | |
|-----------------------|-----------------------------|-----|------|
| Ужин | Тушенка | 97 | 970 |
| | Картофель | 40 | 400 |
| | Зажарка | 20 | 200 |
| | Капуста | 40 | 400 |
| | Сало | 25 | 250 |
| | Лук, чеснок | 10 | 100 |
| | Хлеб | 50 | 500 |
| | Печенье | 35 | 350 |
| | Чай | - | |
| | Молоко сгущенное | 15 | 150 |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Сумма | 937 | 9370 |
| День 2 (05.08) | | | |
| Овсяная каша | | | |
| Завтрак | Овсянка | 60 | 600 |
| | Молоко сухое | 40 | 400 |
| | Чернослив | 15 | 150 |
| | Халва подсолнечная | 40 | 400 |
| | Хлеб | 50 | 500 |
| | Плавленный сыр | 15 | 150 |
| | Колбаса сыропеченая | 35 | 350 |
| | Чай | - | |
| | Кофе растворимый | - | |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Молоко сгущенное | 15 | 150 |
| | Масло топленое | 5 | 50 |
| Перекус | Злаковый батончик | 1 | 10 |
| Обед | Хлеб | 50 | 500 |
| | Шпроты | 60 | 600 |
| | Пряники | 25 | 250 |
| | Конфеты | 20 | 200 |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Чай (набрать воды в термос) | - | |
| Макаронный суп | | | |
| Ужин | Тушенка | 85 | 850 |
| | Макароны | 25 | 250 |
| | Картофель | 40 | 400 |
| | Макаронный суп | 10 | 100 |
| | Хлеб | 50 | 500 |
| | Паштет печеночный | 35 | 350 |
| | Молоко сгущенное | 15 | 150 |
| | Чай | - | |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Конфеты | 20 | 200 |
| Сумма | | 755 | 7550 |
| День 3 (06.08) | | | |
| Рисовая каша | | | |
| Завтрак | Рис | 60 | 600 |
| | Молоко сухое | 40 | 400 |
| | Хлеб | 50 | 500 |
| | Сыр твердый | 35 | 350 |
| | Курага | 15 | 150 |
| | Козинаки | 35 | 350 |

Продолжение таблицы 6

| | | | |
|-----------------------|--------------------------|-----|------|
| | Кофе растворимый | - | |
| | Чай | - | |
| | Масло топленое | 10 | 100 |
| | Молоко сгущённое | 15 | 150 |
| | Сахар | 10 | 100 |
| Перекус | Сухофрукты | 70 | 700 |
| Обед | Хлеб | 50 | 500 |
| | Колбаса сыропеченая | 40 | 400 |
| | б/п Ролтон | 40 | 400 |
| | Щербет | 40 | 400 |
| | Чай | - | |
| | Сахар | 10 | 100 |
| Ужин | Борщ | | |
| | Тушеница | 97 | 970 |
| | Картофель | 40 | 400 |
| | Капуста | 40 | 400 |
| | Заправка для борща | 50 | 500 |
| | Сало | 30 | 300 |
| | Лук, чеснок | 10 | 100 |
| | Хлеб | 50 | 500 |
| | Пряники | 38 | 380 |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Молоко сгущённое | 15 | 150 |
| | Чай | - | |
| Сумма | | 890 | 8900 |
| День 4 (07.08) | | | |
| Завтрак | Пшеная каша | | |
| | Пшено | 60 | 600 |
| | Молоко сухое | 40 | 400 |
| | Курага | 25 | 250 |
| | Конфеты | 20 | 200 |
| | Хлеб | 50 | 500 |
| | Колбаса сыропеченая | 40 | 400 |
| | Молоко сгущённое | 15 | 150 |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Масло топленое | 10 | 100 |
| | Кофе растворимый | - | |
| | Чай | - | |
| Перекус | Злаковый батончик | 1 | 10 |
| Обед | Хлеб | 50 | 500 |
| | Килька конс. | 72 | 720 |
| | Пюре б/п | 34 | 340 |
| | Печенье | 20 | 200 |
| | Конфеты | 20 | 200 |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Чай | - | |
| | Суп Харчо | | |
| | Тушеница | 97 | 970 |
| | Рис | 25 | 250 |
| | Заправка для харчо | 25 | 250 |
| | Хлеб | 50 | 500 |
| | Консервированная ветчина | 97 | 970 |

Продолжение таблицы 6

| | | | |
|-----------------------|----------------------------|-----|------|
| Ужин | Халва подсолнечная | 40 | 400 |
| | Печенье | 35 | 350 |
| | Молоко сгущённое | 15 | 150 |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Чай | - | |
| | Сумма | 870 | 8700 |
| День 5 (08.08) | | | |
| Завтрак | Гречка с молоком | | |
| | Гречка | 60 | 600 |
| | Сухое молоко | 40 | 400 |
| | Чернослив | 15 | 150 |
| | Козинаки | 40 | 400 |
| | Хлеб | 50 | 500 |
| | Сыр твердый | 40 | 400 |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Масло топленое | 10 | 100 |
| | Молоко сгущённое | 15 | 150 |
| | Чай | - | |
| | Кофе растворимый | - | |
| Обед | Макароны с тушенкой | | |
| | Хлеб | 50 | 500 |
| | Колбаса сыропеченая | 40 | 400 |
| | Макароны | 100 | 1000 |
| | Тушенка | 97 | 970 |
| | Чай | - | |
| | Щербет | 40 | 400 |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Молоко сгущенное | 15 | 150 |
| Ужин | Уха из консервов | | |
| | Рыбные консервы | 75 | 750 |
| | Пшенка | 15 | 150 |
| | Зажарка | 10 | 100 |
| | Картофель | 40 | 400 |
| | Лук, чеснок | 30 | 300 |
| | Сало | 40 | 400 |
| | Хлеб | 50 | 500 |
| | Конфеты | 15 | 150 |
| | Пряники | 25 | 250 |
| | Молоко сгущённое | 15 | 150 |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Чай | - | |
| Сумма | | 957 | 9570 |
| День 6 (09.08) | | | |
| Завтрак | Овсяная каша | | |
| | Овсянка | 60 | 600 |
| | Молоко сухое | 40 | 400 |
| | Изюм | 15 | 150 |
| | Конфеты | 20 | 200 |
| | Хлебцы | 25 | 250 |
| | Колбаса сыропеченая | 40 | 400 |
| | Чай | - | |
| | Кофе растворимый | - | |
| | Сахар | 10 | 100 |

Продолжение таблицы 6

| | | | |
|-----------------------|--------------------------|-----|------|
| | Молоко сгущённое | 15 | 150 |
| | Масло топленое | 10 | 100 |
| Перекус | Сухофрукты | 70 | 700 |
| Обед | Хлебцы | 25 | 250 |
| | Сало | 40 | 400 |
| | Лук, чеснок | 10 | 100 |
| | Пюре б/п | 34 | 340 |
| | Конфеты | 20 | 200 |
| | Печенье | 20 | 200 |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Чай | - | |
| Ужин | Макаронный суп | | |
| | Тушеника | 85 | 850 |
| | Макароны | 25 | 250 |
| | Картофель | 40 | 400 |
| | Макаронный суп | 10 | 100 |
| | Хлебцы | 25 | 250 |
| | Паштет печеночный | 35 | 350 |
| | Чай | - | |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Халва подсолнечная | 40 | 400 |
| Сумма | | 764 | 7640 |
| День 7 (10.08) | | | |
| Завтрак | Рисовая каша | | |
| | Рис | 60 | 600 |
| | Молоко сухое | 40 | 400 |
| | Хлебцы | 25 | 250 |
| | Сыр твердый | 40 | 400 |
| | Чернослив | 15 | 150 |
| | Козинаки | 40 | 400 |
| | Кофе растворимый | - | |
| | Чай | - | |
| | Масло топленое | 10 | 100 |
| | Молоко сгущённое | 15 | 150 |
| | Сахар | 10 | 100 |
| Обед | Гречка с тушенкой | | |
| | Гречка | 60 | 600 |
| | Тушенка | 97 | 970 |

| | Наименование продукта | Вес на человека, г | Вес на группу, г |
|--|-------------------------------------|--------------------|------------------|
| | Зажарка | 10 | 100 |
| | Хлебцы | 25 | 250 |
| | Плавленый сыр | 15 | 150 |
| | Колбаса сырокопченая | 40 | 400 |
| | Чай | - | |
| | Щербет | 30 | 300 |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Гороховый суп с копченостями | | |
| | Тушенка | 97 | 970 |
| | Картофель | 40 | 400 |
| | Горох | 60 | 600 |
| | Колбаса сырокопченая | 40 | 400 |

Продолжение таблицы 6

| Продолжение таблицы 3 | | | | |
|-----------------------|--------------------------|-----|--|------|
| Ужин | Зажарка | | | |
| | Хлебцы | 25 | | 250 |
| | Конфеты | 20 | | 200 |
| | Сахар | 10 | | 100 |
| | Чай | - | | |
| | Сумма | 864 | | 8640 |
| День 8 (11.08) | | | | |
| Завтрак | Манная каша | | | |
| | Манка | 60 | | 600 |
| | Молоко сухое | 40 | | 400 |
| | Изюм | 15 | | 150 |
| | Хлебцы | 25 | | 250 |
| | Колбаса сыропеченая | 40 | | 400 |
| | Вафли | 30 | | 300 |
| | Чай | - | | |
| | Кофе растворимый | - | | |
| | Масло топленое | 10 | | 100 |
| | Молоко сгущённое | 15 | | 150 |
| | Сахар | 10 | | 100 |
| Перекус | Сухофрукты | 70 | | 700 |
| Обед | Хлебцы | 25 | | 250 |
| | Паштет печеночный | 35 | | 350 |
| | Консервированная ветчина | 75 | | 750 |
| | б/п Ролтон | 40 | | 400 |
| | Щербет | 40 | | 400 |
| | Чай | - | | |
| | Сахар | 10 | | 100 |
| Ужин | Борщ | | | |
| | Тушеника | 97 | | 970 |
| | Картофель | 40 | | 400 |
| | Капуста | 40 | | 400 |
| | Заправка для борща | 50 | | 500 |
| | Хлебцы | 25 | | 250 |
| | Сало | 40 | | 400 |
| | Лук, чеснок | 10 | | 100 |
| | Козинаки | 40 | | 400 |
| | Сахар | 10 | | 100 |
| | Чай | - | | |
| Сумма | | 907 | | 9070 |

День 9 (12.08)

| День 3 (22.05) | | | |
|------------------|------------------|----|-----|
| Завтрак | Манная каша | | |
| | Манка | 60 | 600 |
| | Молоко сухое | 40 | 400 |
| | Курага | 15 | 150 |
| | Хлеб | 50 | 500 |
| | Сыр твердый | 35 | 350 |
| | Щербет | 40 | 400 |
| | Чай | - | - |
| | Кофе растворимый | - | - |
| | Масло топленое | 8 | 80 |
| Молоко сгущенное | | 15 | 150 |
| Сахар | | 10 | 100 |

Продолжение таблицы 6

| | | | |
|---------------------------|----------------------|-----|------|
| Перекус | Сухофрукты | 50 | 500 |
| Гречка с тушеникой | | | |
| Обед | Гречка | 65 | 650 |
| | Тушеника | 97 | 970 |
| | Зажарка | 20 | 200 |
| | Хлеб | 50 | 500 |
| | Плавленный сыр | 15 | 150 |
| | Колбаса сырокопченая | 35 | 350 |
| | Чай | - | |
| | Конфеты | 30 | 300 |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Щи | | |
| Ужин | Тушеника | 97 | 970 |
| | Картофель | 40 | 400 |
| | Зажарка | 20 | 200 |
| | Капуста | 40 | 400 |
| | Сало | 25 | 250 |
| | Лук, чеснок | 10 | 100 |
| | Хлеб | 50 | 500 |
| | Печенье | 35 | 350 |
| | Чай | - | |
| | Молоко сгущенное | 15 | 150 |
| Сумма | | 937 | 9370 |

День 10 (13.08)

| | | | |
|----------------|-----------------------|----|-----|
| Завтрак | Овсяная каша | | |
| Завтрак | Овсянка | 60 | 600 |
| | Молоко сухое | 40 | 400 |
| | Изюм | 15 | 150 |
| | Конфеты | 20 | 200 |
| | Хлебцы | 25 | 250 |
| | Колбаса сырокопченая | 40 | 400 |
| | Чай | - | |
| | Кофе растворимый | - | |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Молоко сгущённое | 15 | 150 |
| Перекус | | 10 | 100 |
| Обед | Сухофрукты | 70 | 700 |
| | Хлебцы | 25 | 250 |
| | Сало | 40 | 400 |
| | Лук, чеснок | 10 | 100 |
| | Пюре б/п | 34 | 340 |
| | Конфеты | 20 | 200 |
| | Печенье | 20 | 200 |
| | Сахар | 10 | 100 |
| Ужин | | - | |
| Ужин | Макаронный суп | | |
| | Тушеника | 85 | 850 |
| | Макароны | 25 | 250 |
| | Картофель | 40 | 400 |
| | Макаронный суп | 10 | 100 |
| | Хлебцы | 25 | 250 |
| | Паштет печеночный | 35 | 350 |
| | Чай | - | |
| | Сахар | 10 | 100 |
| | Халва подсолнечная | 40 | 400 |

Продолжение таблицы 6

| | | | |
|-------|--|-----|------|
| Сумма | | 764 | 7640 |
|-------|--|-----|------|

3.4. Медицинская аптечка

Таблица 7 – Состав медицинской аптечки

| № п/п | Наименование | Кол- во | Назначение |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------|---------------------------------------------------|
| 1 Мази и растворы для внешнего применения, капли, мед. инструмент | | | |
| 1.1 | Инструмент для извлечения клещей | 1 | |
| 1.2 | Палочки ватные ушные | 10 шт. | Аппликация мазей |
| 1.3 | Крем «Спасатель» | 1 тюб. | Для заживления ран и ожогов, раздражения кожи |
| 1.4 | Троксевазин (гель) | 1 тюб. | Растяжения, отеки, боли травматич. характера |
| 1.5 | Солкосерил | 1 тюб. | Порезы, ожоги, мокнущие раны |
| 1.7 | Ихтиоловая мазь | 1 тюб. | Воспаленные раны, ожоги, фурункулы |
| 1.8 | Ацикловир | 1 тюб. | Простуда на губах (герпес) |
| 1.9 | Капсикам | 1 тюб. | |
| 1.10 | Вазелин | 1 тюб. | Смазка рук |
| 1.11 | Термометр | 1 | |
| 1.12 | Напальчики | 4 | |
| 2 Дезинфицирующие и перевязочные средства | | | |
| 2.1 | Клей БФ | 1 тюб. | Защита мелких ран кожи |
| 2.2 | Бинт эластичный | 1 шт. | Растяжения, ушибы |
| 2.3 | Салфетки спиртовые | 15 шт. | Дезинфекция ран |
| 2.4 | Бинт | 4 рул. | Раны |
| 2.5 | Пластирь, вата | 15 шт. | Мелкие раны, потертости |
| 2.6 | Стрептоцид | 3 пак. | Раны + горло |
| 2.7 | Левомиколь | 1 тюб. | |
| 2.9 | Фурацилин | 10 шт. | Полоскание горла, раны |
| 2.10 | Йод | 2 бут. | Раны |
| 3 Таблетированные лекарства (ОРЗ и вирусные инфекции), сердечные и невралгии (боли) | | | |
| 3.1 | Амоксициллин (антибиотик) | 16 шт. | Бактериальные и др. Инфекции |
| 3.3 | Нитроглицерин | 40 шт. | Сердце (сосудорасширяющее.) |
| 3.4 | Валидол | 10 шт. | Сердце (спазмы) |
| 3.5 | Кетанов | 10 шт. | Обезболивающее |
| 3.5 | Цитрамон | 20 шт. | Головная боль |
| 3.6 | Диклофинак | 20 шт. | Боли при ревматизме, невралгии |
| 3.7 | Аспирин | 20 шт. | Жаропонижающее |
| 3.8 | Парацетомол | 10 шт. | Невралгии, головная боль, воспалительные процессы |
| 3.9 | Лоратадин | 10 шт. | Противоаллергическое |
| 4 ЖКТ и слизистые | | | |
| 4.1 | Уголь активированный | 30 шт. | ЖКТ (отравление) |
| 4.2 | Но-шпа | 20 шт. | ЖКТ (спазмы) |
| 4.3 | Ксилен | 1 бут. | ОРЗ (нос, ухо) |
| 4.4 | Фурозалидон | 10 шт. | Отравление |
| 4.5 | Фестал | 10 шт. | Нарушение пищеварения |
| 4.6 | Лоперамид | 20 шт. | Диарея |

3.5. Ремонтный набор

Таблица 8 – Состав ремнабора

| № п/п | Наименование | Кол-во | Примечание |
|-------|------------------------------|---------|------------|
| 1 | Клей Момент-Кристалл | 1 | |
| 2 | ПВХ для заплат | | |
| 3 | Бензин | 0,2 л | |
| 4 | Мультитулс | 1 | |
| 5 | Напильник треугольный | 1 | |
| 8 | Лента изоляционная | 1 моток | |
| 9 | Скоч | 1 моток | |
| 11 | Набор гаек, винтов, заклепок | 1 комп. | |
| 12 | Шило швейное | 1 | |
| 13 | Иголки | 3 | |
| 14 | Нитки капроновые и простые | набор | |
| 15 | Бумага наждачная водостойкая | 1 комп. | |
| 16 | Проволока стальная ~Ø1,0 мм | 2 м | |
| 17 | Проволока медная Ø1,5 мм | 2 м | |
| 18 | Полотно по металлу | 1 | |
| 19 | Ножницы | 1 | |
| 20 | Киперная лента | моток | |
| 21 | Фламастер водостойкий | 1 | |

3.6. Смета расходов

Таблица 9 – Смета расходов на 1 участника

| № п/п | Наименование расходов | Сумма, на 1 человека |
|-------|---------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1 | Билеты ЖД + багажные квитанции | 14300 |
| 2 | Заброска, выброска, переезд между вокзалами | 2650 |
| 3 | Питание в походе (9 дней) + питание в дороге (4 дня) | 6000 |
| 4 | Баня в п. Гирвас | 500 |
| 5 | Оформление документации (страховки, маршрутная книжка, печать карт) | 400 |
| 6 | Прочее (расходники в рем. Набор, аптечку, мусорны пакеты и т.д.) | 650 |
| | Всего: | 24500 |

4. Выводы и рекомендации

4.1 Пройденный маршрут соответствует 2 к.с. по протяженности (129 км), продолжительности (8 ходовых дней) и набору локальных препятствий (в зависимости от уровня воды 6 – 8 порогов можно отнести к порогам 2-й категории сложности).

Участок от станции Гимольская до пос. Поросозера не представляет спортивного интереса, Все пороги начинаются сразу за пос. Поросозеро и следуют друг за другом достаточно регулярно.

При нашем уровне воды наиболее интересными и сложными показались пороги Пристанский, Мельничный, Валазменский и Блин.

Маршрут идеально подходит для групп с небольшим опытом. Река достаточно полноводная, почти во всех порогах стоит использовать технику слалома. В то же время практически везде есть выраженная основная струя, которая задает безопасное направление движения.

4.2 Заявленный маршрут пройден полностью всей группой в составе 11 человек. Единственное изменение на маршруте – перенесли дневку с 06.08 на 5.08.

4.3 Участниками получен опыт байдарочного путешествия 2 к. с.

4.4 За время похода оверкилей не было. Один раз проводили спасательные работы капитана, оказавшегося за бортом байдарки с помощью других экипажей на воде. Один раз было потеряно весло в пороге, так же подобрали его другими экипажами, находящимися на воде. Вода была мелкая поэтому были потертости днища, несколько раз пришлось заклеивать.

4.5 Материально-техническое обеспечение группы было достаточно.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

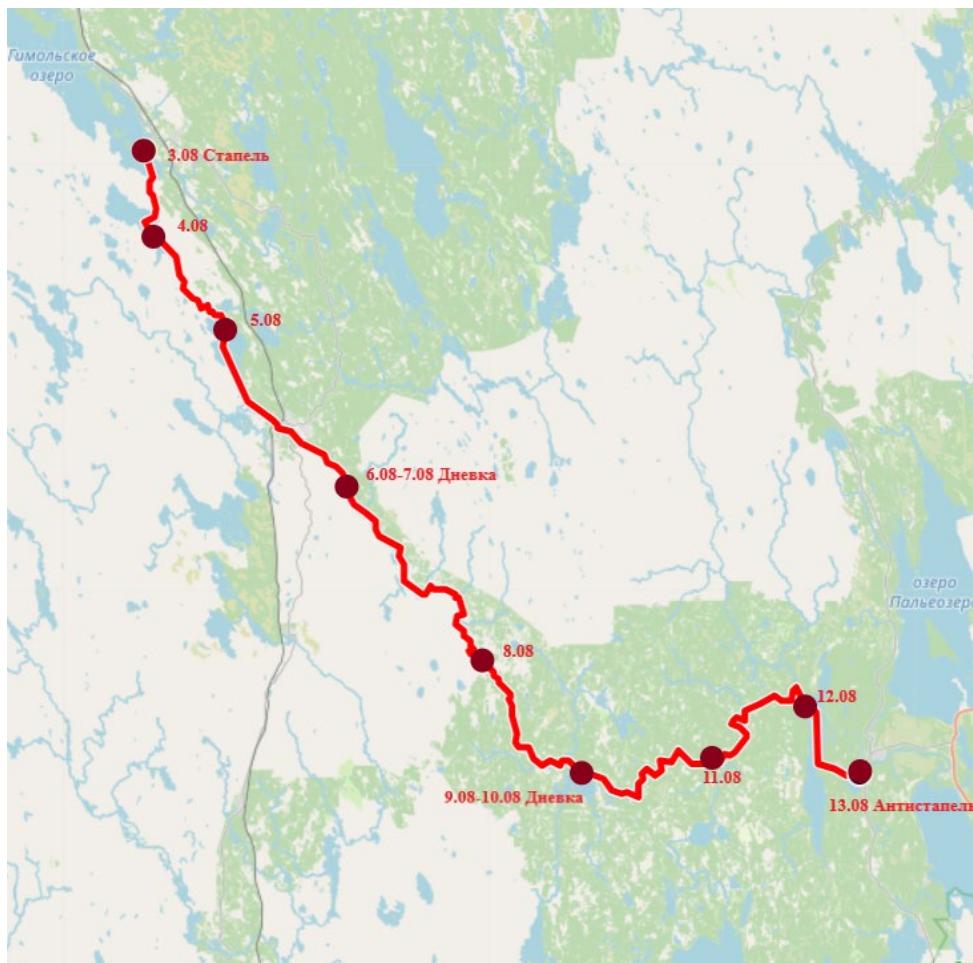


Схема маршрута