

ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИСТСКИЙ МАРШРУТ

ОКРЕСТНОСТИ СЫКТЫВКАРА ,
рассчитан на август-сентябрь

Составила: студентка 7390 гр. Бурцева Ю. В.

ЦЕЛЮЮ является :

- обучение участников необходимым туристским навыкам проведения походов, а также активный отдых на природе

ЗАДАЧИ:

- Получение навыков установки палатки, готовки пищи на костре, преодоления препятствий, движения по маршруту.
- Прохождение дистанции по ориентированию.
- Развитие навыков сбора грибов, ягод, а также рыбалки.
- Знакомство с новыми местами окрестностей Сыктывкара: родник в лесу, озера, т/б «Озел».
- Развитие выносливости.

ХАРАКТЕРИСТИКА МАРШРУТА

- Продолжительность – 5 дней
- Общий километраж – 50 км
- Маршрут:
 - 1 день: л/б «Динамо» - родник на л/трассах Выльгорта, 8 км
 - 2 день: родник на л/трассах Выльгорта – район «Соснового берега», 10 км
 - 3 день: район «Соснового берега» - остров Краснозатонский, 14 км
 - 4 день: остров Краснозатонский – т/б «Озел», 10 км
 - 5 день: т/б «Озел» – г. Сыктывкар, 8 км.
- Опасные места – автомобильные дороги все дни, переправа вброд через протоку в 3 день, переправа на лодке в 4 и 5 день.

Дорога от л/б «Динамо»



Сынтывнар

Микунь

СЫКТЫВКАР

Краснозатонский 51° 00'
КРАСНОЗАТОНСКИЙ



начало
маршрута

обед 3 день

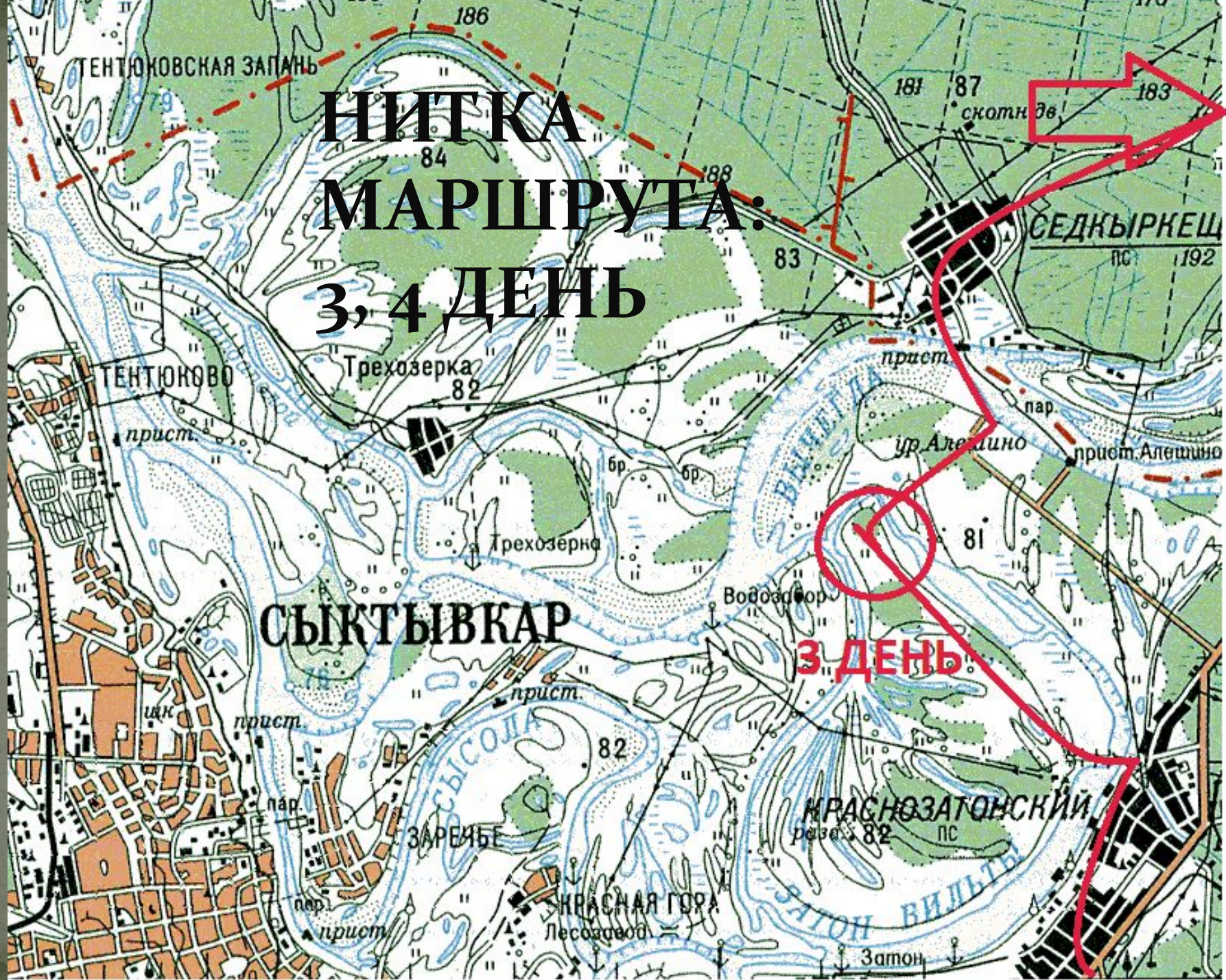
1 день

2 день

**НИЖКА
МАРШРУТА:
1, 2, 3 ДЕНЬ**

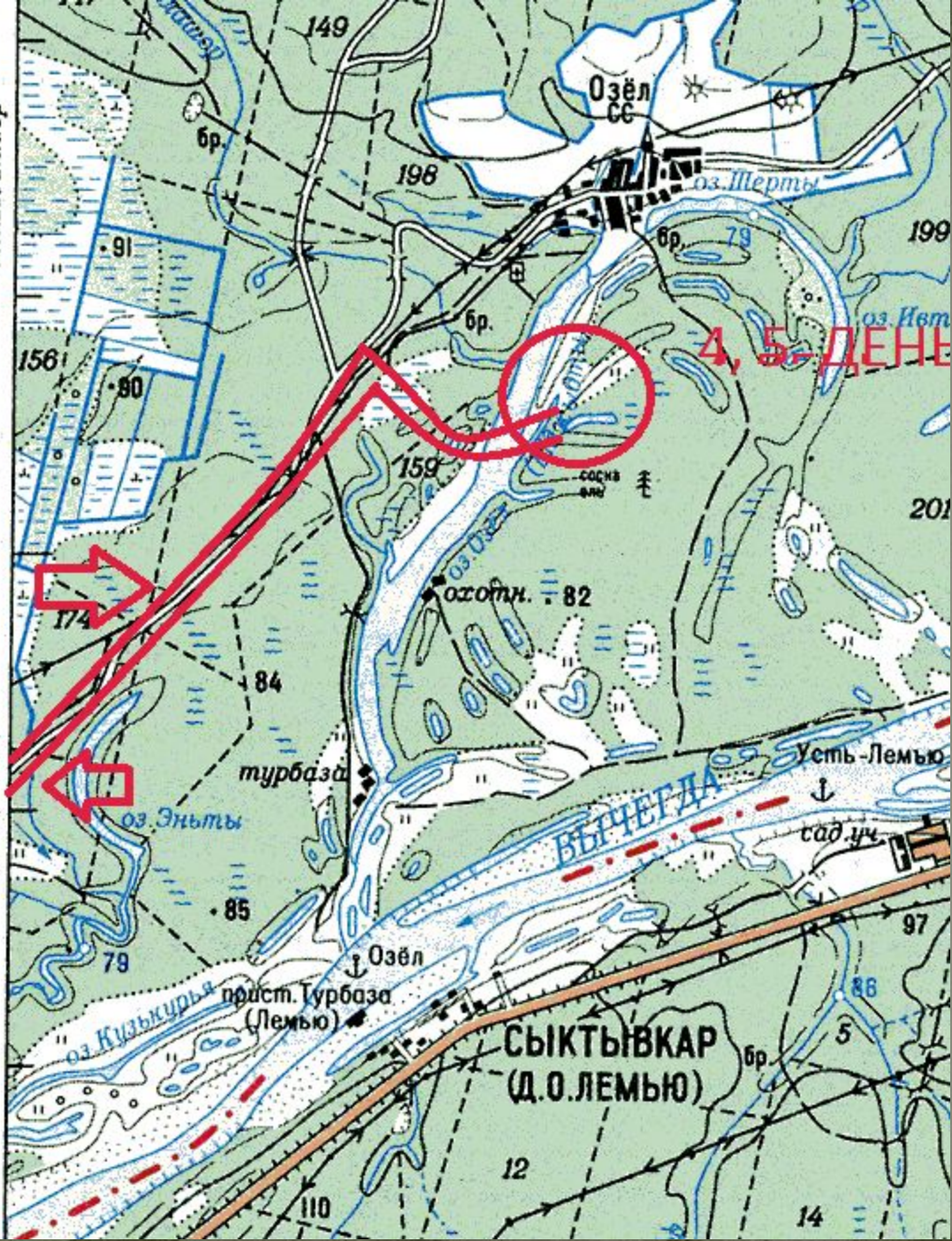
шоссе Кортенос-Долыдино

НИТКА МАРШРУТА: 3, 4 ДЕНЬ



бол. Ыдуннор

Седнырнеш



НИТКА
МАРШРУТА
4,5 ДЕНЬ

ПЛАН ПОХОДА.

1 ДЕНЬ (родник)

9.00 – выход на маршрут

11.30 – подход к месту

13.00 – обед

15.00 – прогулка по
лыжным трассам, сбор
ягод и грибов

19.00 – ужин

20.00 – игры

22.00 – отбой

2 ДЕНЬ («Сосновый берег»)

8.00 – подъем

9.00 – завтрак

10.00 – выход на маршрут

12.30 – подход к месту

14.00 – обед

15.30 – дистанция
ориентирования, рыбалка

19.00 – ужин

20.00 – игры

22.00 – отбой



ПЛАН ПОХОДА.

3 ДЕНЬ (остров)

8.00 – подъем

9.00 – завтрак

10.00 – выход на маршрут

13.00 – обед (около поселка)

14.00 – выход на маршрут

15.30 – подход к месту

16.00 – полдник

17.00 – сбор черемухи, прогулка
по озерам

19.00 – ужин

20.00 – игры

22.00 – отбой

4 ДЕНЬ (т/б «Озел»)

8.00 – подъем

9.00 – завтрак

10.00 – выход на маршрут

11.00 – переправа на пароме

13.30 – подход к месту, переправа
на лодке

14.30 – обед

15.30 – сбор ягод и грибов,
рыбалка

18.30 – ужин

20.00 – баня

22.00 – отбой



ПЛАН ПОХОДА.

5 ДЕНЬ (Сыктывкар)

8.00 – подъем

9.00 – завтрак

10.00 – выход на маршрут,
переправа на лодке

13.00 – переправа на пароме

13.30 – автобус Седкыркеш -
Сыктывкар

14.30 – автопавильон Г
Сыктывкара



ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ на 1

человека:

- Геркулес – 160 гр
- Пшено – 80 гр
- Ячневая – 80 гр
- Рис – 70 гр
- Греча – 90 гр
- Рожки – 200 гр
- Сухое молоко – 30 гр
- Чай – 80 гр
- Какао – 25 гр
- Соль – 40 гр
- Хлеб – 1 буханка
- Карамель – 50 гр
- Шоколад – 100 гр
- Поджарка (тушенка) – 500 гр (2 банки)
- Сахар – 500 гр
- Вафли – 200 гр
- Печенье – 200 гр
- Картофель – 2-3 шт
- Лук – 1 шт
- Сыр – 100 гр
- Колбаса сырокопченая – 50 гр
- Суп пачковый – 2 шт
- Кетчуп – 100 гр

ИТОГО: 5кг

СНАРЯЖЕНИЕ:

Индивидуальное

- Рюкзак
- Спальный мешок
- Коврик
- Дождевик
- Кружка, ложка, миска, нож
- Фонарик
- Сидушка
- Сменная обувь и одежда
- Спички
- Снасти для рыбалки

Итого : 8 кг

Групповое (на 10 чел.)

- Палатка – 3 шт
- Костровое – 1 шт
- Топор – 2 шт
- Пила – 2 шт
- Котлы – 2 шт
- Аптека – 1 шт
- Ремнабор – 1 шт
- Тент – 1 шт
- Мяч – 1 шт

Итого : 30 кг

СОСТАВ

АПТЕЧКИ:

- Перевязочные материалы
- Обеззараживающие средства и мази
- Таблетки различного назначения: валидол, фталазол, левомицетин, сульфадимезин, тетрациклин, кальцекс, аспирин, анальгин, темпальгин, но-шпа.
- Прочее: нашатырный спирт 10 %, поливитамины, витамин С, спирт.

РЕМНАБОРА:

- Плоскогубцы
- Ножницы
- Шило
- Нитки
- Иглы
- Куски ткани
- Куски проволоки
- Тесьма
- Клей

СМЕТА МАРШРУТА:

- Продукты питания – 600 руб.
- Проезд – 40 руб.
- Посещение т/б «Озел» – 170 руб.
- НЗ – 40 руб.

ИТОГО: 850 руб

ВЕСОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Наименование	На 1 чел.	На группу (10 чел)
Индивидуальное снаряжение	8 кг	80 кг
Групповое снаряжение	3 кг	30 кг
Продукты питания	5 кг	50 кг
Итого	16 кг	160 кг

Вес продуктов будет уменьшен за счет возможности закупок во время маршрута в поселках:
Выльгорт, Краснозатонский, Седкыркешъ.



ЦЕНТР ДЕТСКИХ И ЭКСКУРСИЙ
РЕСПУБЛИКА КОМИ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!