

Федерация спортивного туризма России
Федерация спортивного туризма – объединение туристов Москвы
Туристский клуб МГУ им. М. В. Ломоносова

ОТЧЁТ

о прохождении лыжного спортивного туристского маршрута
первой (I) категории сложности по Южному Уралу
в период с 31 декабря 2023 года по 07 января 2024 года



Маршрутная книжка № 11/2-101
Руководитель группы Чмерев В.С.
e-mail: viktor9856@gmail.com

Маршрутно-квалификационная комиссия ФСТ-ОТМ рассмотрела отчет и считает, что маршрут может быть зачтен руководителю и всем участникам _____ категорией сложности.

Отчет использовать в библиотеке Турклуба МГУ

Подпись члена МКК, дата (_____)
Ф.И.О.

Москва 2024

Оглавление

1.	Справочные сведения	3
1.1	Проводящая организация	3
1.2	Географический регион пройденного маршрута	3
1.3	Общие справочные сведения	3
1.4	Нитка маршрута	3
1.5	Обзорная карта района	4
1.6	Высотный профиль маршрута	5
1.7	Определяющие препятствия и расчет категории сложности маршрута	6
1.8	Состав группы	6
1.9	Ссылки на материалы отчета	7
1.10	Сведения о выпускающей МКК	7
2	Описание туристско-спортивного маршрута	7
2.1	Идея проведения похода и подготовка к нему	7
2.2	Характеристика района похода	7
2.3	Транспортная доступность	7
2.4	Запасные варианты и выходы с маршрута	8
3.	Фактический график движения по маршруту	9
4.	Техническое описание	10
	День 1. 31 декабря 2023 года. <i>ст. Уралтау – д.р. Миндяк – в. Курташтау (рад., не до конца) – м.н. под в. Курташтау</i>	10
	День 2. 1 января 2024 года. <i>м.н - лыжная трасса «Курташ» - шоссе Белорецк-Абзаково – хр. Уралтау – скалы Кульсугадыташ – ЛЭП Белорецк-Смеловская</i>	15
	День 3. 2 января 2024 года. <i>м.н. – хр. Уралтау – м.н. в В от в. Уракбаи</i>	21
	День 4. 3 января 2024 года. <i>м.н - в. Арвякрязь (рад)- м.н. под в. Арвякрязь</i>	25
	День 5. 4 января 2024 года. <i>м.н. – руч. Аркыргыр – шоссе Рыскаево-Уткалево - р. Рязь – шоссе Шигаево-Хусаиново – м.н. под хр. Акбик</i>	31
	День 6. 5 января 2024 года. <i>м.н - траверс хребта Акбик</i>	37
	День 7. 6 января 2024 года. <i>м.н. – траверс хр. Акбик - траверс хр. Малая Крака – д.р. Большая Саргая – м.н. у р. Малая Саргая</i>	43
	День 8. 7 января 2024 года. <i>м.н. – пос. Азнагулово</i>	49
6.	Материальное оснащение группы	50
6.1	Снаряжение	50
6.2	Ремнабор	52
6.3	Аптечка	53
6.4	Продуктовая раскладка	55
6.5	Фото- и видеоаппаратура	56
7	Финансовые затраты	56
8.	Итоги, выводы, рекомендации	57
9.	Использованные отчеты и материалы	57

1. Справочные сведения

1.1 Проводящая организация

Поход был организован и проведен группой туристов Турклуба МГУ им. М.В. Ломоносова

Адрес турклуба: г. Москва, Ленинские горы, д. 1, стр. 37

Сайт турклуба: <https://www.geolink-group.com/tourclub/>

Электронная почта руководителя: viktor9856@gmail.com

1.2 Географический регион пройденного маршрута

Административный: Россия, Республика Башкортостан, Белорецкий район.

Географический: Южный Урал, хребты Уралтау, Акбик, Крака.

1.3 Общие справочные сведения

Вид туризма	Лыжный
Категория сложности	Первая
Количество участников	8
Сроки проведения	31 декабря 2023 – 07 января 2024
Продолжительность активной части	8 дней
Протяженность	75,5 км

1.4 Нитка маршрута

Заявленная: ст. Уралтау - вер. Курташтау (1019) - лыжная трасса «Курташ» - хр. Уралтау - г. Кульсугадыташ (948) - г. Уракбаш (966)- г. Ишимбет (1013)- г. Арвякрязь (1068) - траверс хребта Акбик - ур. Кушъядан – дер. Азнагулово - г. Карсарташ (932)- ст. Уллу-Елга

Пройденная: ст. Уралтау - вер. Курташтау (до высоты 982м) - лыжная трасса «Курташ» - хр. Уралтау - г. Арвякрязь (1068) - траверс хребта Акбик – траверс хребта Малая Крака - ур. Кушъядан - дер. Азнагулово

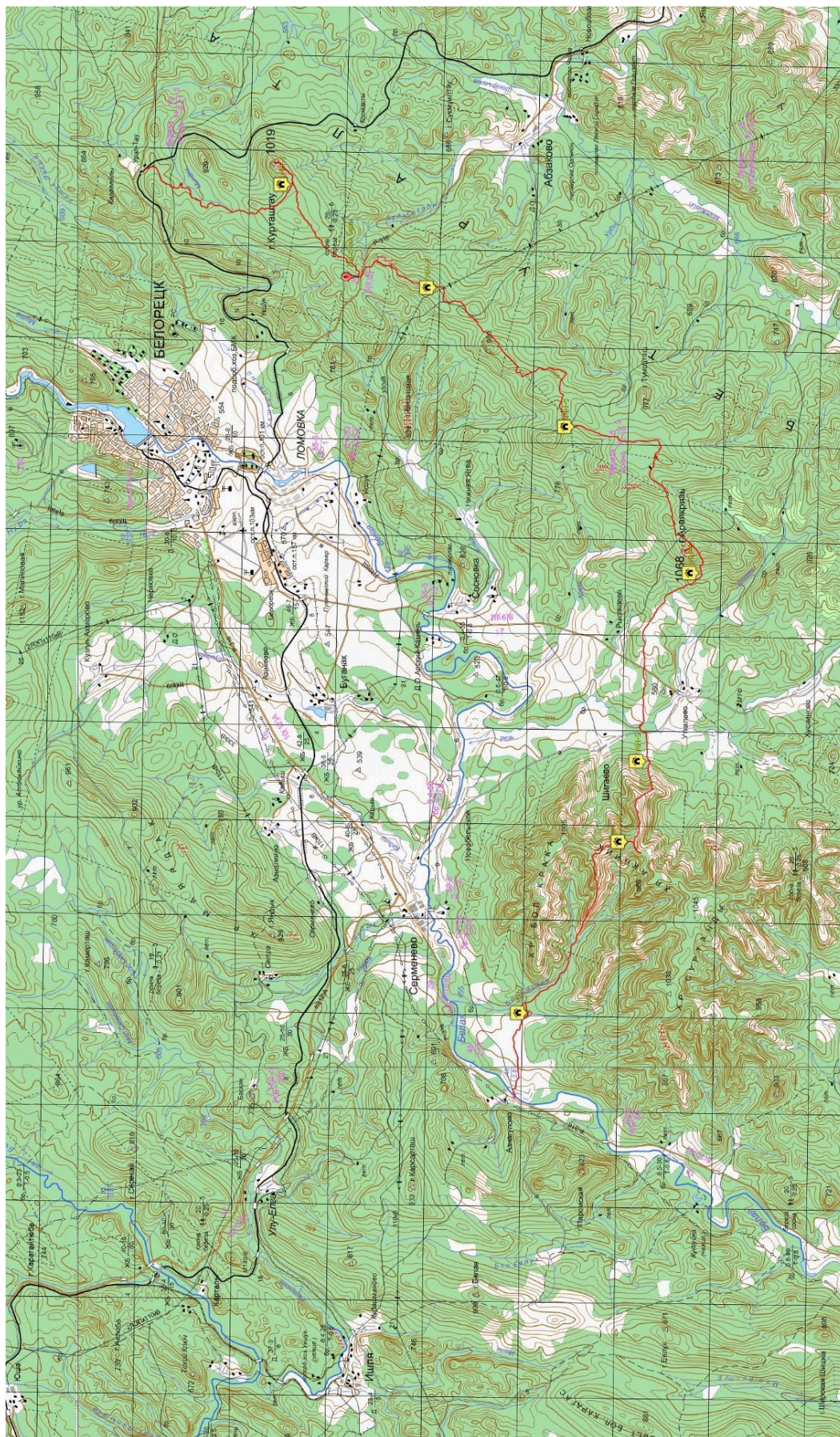
Отличия:

1) Отказались от восхождения на в. Кульсугадыташ (948), Уракбаш (966), Ишимбет (1013) из-за нехватки времени, болезни участников и усталости группы.

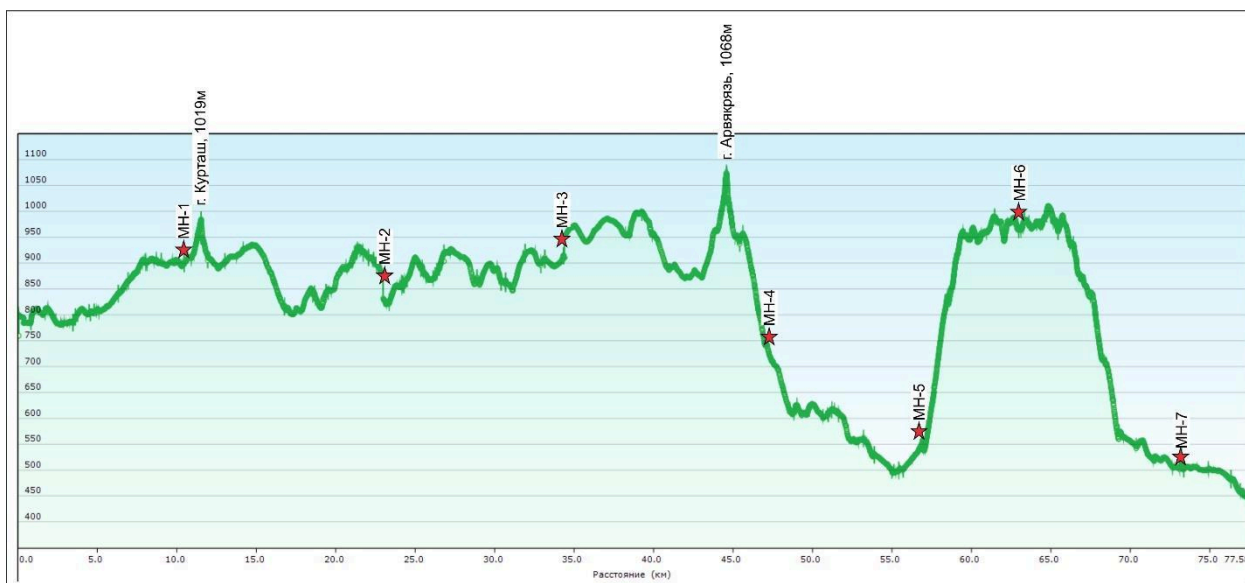
2) Вместо участка траверса хр. Акбик прошли траверс хр. Малая Крака, тк этот путь показался более коротким и технически более простым. Изменение маршрута согласовано с выпускающей МКК по телефону.

3) Маршрут завершили в дер. Азнагулово из-за нехватки времени.

1.5 Обзорная карта района



1.6 Высотный профиль маршрута



1.7 Определяющие препятствия и расчет категории сложности маршрута

Расчет категории сложности приведен в соответствии с методикой категорирования лыжного маршрута от 2023 г.

Характеристики маршрута: П=75,5

1. Соответствие минимальной протяженности: $P = 75,5 \text{ км} < P_{\min} = 100 \text{ км}$

2. Соответствие минимальному количеству ЛПП: соответствует

3. Эквивалентная протяженность маршрута:

$ЭП = P + 5 \times TC = 75,5 + 5 \times (4,84) = 99,7 \text{ км} \approx ЭП_{\min} = 100 \text{ км}$

Вывод: параметры маршрута условно соответствуют параметрам маршрута 1 к.с.

1.8 Состав группы

№	Ф.И.О.	Год рождения	Туристский опыт	Должность в походе
1	Чмерев Виктор Сергеевич	1998	3ПР (Ц. Кавказ), 4ГУ (Памир), 3ПУ (зима, Ц. Кавказ) 1ЛУ (Колвицкие тундры)	Руководитель
2	Гридасов Александр Геннадьевич	1983	1ЛУ (Кузнецкий Алатау), 1ЛУ (Ергаки)	Техлидер
3	Добровольская Варвара Валерьевна	2002	2ПУ (зима, В. Кавказ), 1ГУ	Зав. питанием
4	Качанжи Владимир Петрович	1993	1ПР С. Урал, 1 ПР Хибин, 3 ПУ З. Кавказ	Медик
5	Кропачева Екатерина Вадимовна	1993	3ПР (З. Кавказ), 3ГУ (З. Кавказ), 3ПУ (зима, Ц. Кавказ)	Фотограф, хронометрист, зав. снаряжением
6	Мерчи-Байрамова Екатерина Вячеславовна	2002	2ПУ (Архыз), 1ПР (Ц. Кавказ), 2ГУ (Памиро-Алай), 1ЛУ (Колвицкие тундры)	Финансист
7	Филатов Андрей Витальевич	1990	3ЛУ (Саяны), 3ГУ (Киргизский хребет), 1ЛР (Хибин)	Реммастер
8	Ярлыков Денис Игоревич	1994	1ГУ (Терской Алатау)	Логист

Сокращения: П – пешеходный, Г – горный, Л – лыжный, У – участие, Р – руководство.

Участники и руководитель прошли маршрут полностью.

1.9 Ссылки на материалы отчета

Отчёт и треки на гуглодиске:

1.10 Сведения о выпускающей МКК

Группа выпущена на маршрут МКК Турклуба МГУ в составе: Акимов А.Н., Сергин К.С., Зеленцов Д.В.

Полномочия МКК по выпуску лыжных маршрутов – до 3 категории включительно.

2 Описание туристско-спортивного маршрута

2.1 Идея проведения похода и подготовка к нему

Основной идеей похода было пройти несложный поход по доступному и относительно мало популярному району Южного Урала. Подготовка к походу состояла в основном из тренировочных выходов с отработкой техники передвижения на лыжах, а также элементов быта. Кроме того, группа участвовала в традиционной клубной проверке на местности.

2.2 Характеристика района похода

Уралтау – самый протяженный хребет Южного Урала. Длина Уралтау составляет 290 километров, при ширине от 10 до 20 километров. Хребет протянулся с юга на север через всю территорию Башкирии, через Баймакский, Бурзянский, Белорецкий, Абзелиловский и Учалинский районы. А также захватил часть Челябинской области, пройдя между городами Златоуст и Миасс. Севернее истока реки Урал, по Уралтау проходит граница между Европой и Азией. Далее, на севере, Уралтау переходит в Большой Уральский хребет.

В сравнении с хребтами центральной части Южного Урала, Уралтау не отличается высотой, и только некоторые вершины его имеют высоты выше 1000 метров. Это в первую очередь гора Арвякрязь (1068 м). В основном горы Уралтау это сглаженные увалы, поросшие сосной, березой и лиственницей.

Крака (в переводе с башкирского кырк арка) - сорок хребтов. Название отражает главное отличие массива от многих других хребтов Южного Урала — сильную расчленённость рельефа, что и делает окружающий ландшафт таким красивым и уникальным. Его изрезанный рельеф с крутыми склонами и глубокими ущельями уникален для наших гор.

Рельеф разнообразен: пологие подножия, скалистые склоны, плоские вершины. Ландшафты — сосновые, сосново-лиственничные и мелколиственные леса. Массив Крака находится на левом берегу реки Белой, южнее Белорецка. Состоит из трёх горных узлов: Южная Крака, Центральная Крака и Северная Крака, разделённых друг от друга долинами рек Северный (Верхний) Узян и Кага. С севера на юг общая протяжённость около 90 км.

Высшая точка – 1045 м.- находится на плато хребта Суртанды, относящегося, в свою очередь к северной группе хребтов массива. Перепад высот от подножия до лесистых горных плато на вершинах массива в среднем 400-450 м. На Северной и Центральной Краке находятся все тысячники этого массива.

Самый посещаемый из хребтов массива - Северная Крака, здесь же проходят соревнования по скайранingu, рогейны и другие мероприятия.

2.3 Транспортная доступность

Район обладает хорошей транспортной доступностью. Ближайший крупный населенный пункт – город Белорецк. Развита сеть автомобильных дорог и ж/д. В зимнее время встречаются «буранки» вблизи населенных пунктов.

2.4 Запасные варианты и выходы с маршрута

Запасные варианты:

- 1) 5 день - траверс хребта Акбик заменяется на подъем по лесовозной дороге.
- 2) 6 день - траверс отрога хребта Суртанды заменяется на спуск в долину по лесовозным дорогам.
- 3) Отказ от радиальных восхождений на вершины.

Варианты аварийных выходов: в случае аварийной или иной ситуации, требующей схода с маршрута, выход из района похода возможен в ближайший населенный пункт или к автомобильной дороге в течение полудня:

- 1 день – ст. Уралтау
- 2 день – лыжная база Курташ, шоссе Белорецк-Абзаково
- 3 день – дер. Нижняя Ятва
- 4 день – дер. Рыскаево, Шигаево, Уткалево, шоссе между ними
- 5 день – дер. Шигаево
- 6 день – дер. Азнагулово
- 7 день – дер. Азнагулово, ст. Улуелга

Группа была зарегистрирована в МЧС с помощью формы электронной регистрации. О начале и завершении маршрута сообщали в МЧС.

О движении по маршруту мы сообщали каждый день куратору в Москву с помощью мобильной связи, которая была на всех ночевках, кроме последней. Для экстренной связи мы также имели при себе спутниковый трекер Iridium RockSTAR, но ни разу им не воспользовались. Куратор группы, в свою очередь, выкладывал сообщения группы на сайт турклуба МГУ, и группу ВКонтакте, где с ними могли ознакомиться все желающие, в том числе друзья и родственники участников.

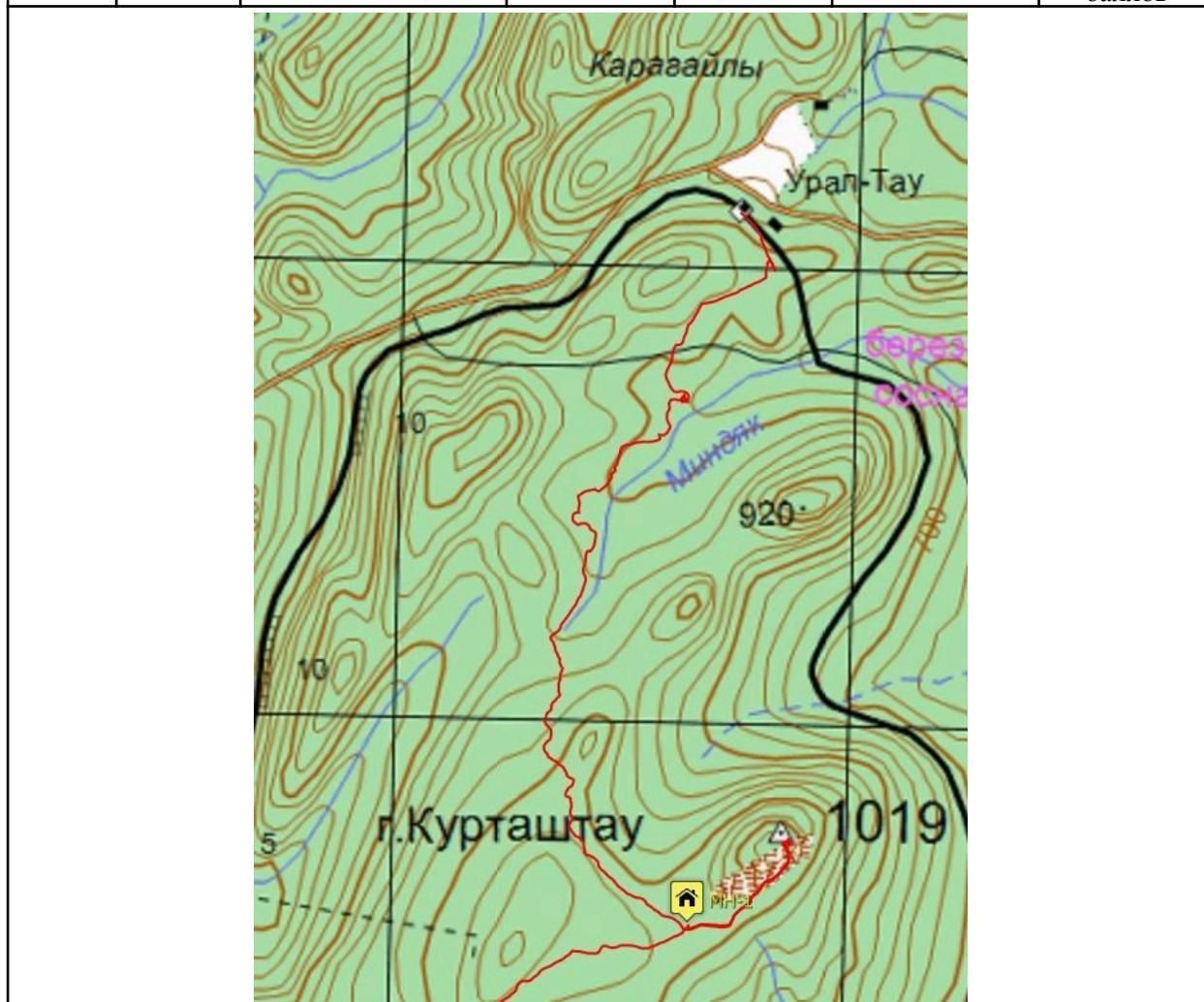
3. Фактический график движения по маршруту

Дата	Дни пути	Участки маршрута	км	Набор, м	Сброс, м	Способы передвижения
31.12	1	ст. Уралтау – д.р. Миндяк – в. Курташтау (рад., не до конца) – м.н. под в. Курташтау	11,5	363	222	На лыжах
01.01	2	м.н. - лыжная трасса «Курташ» - шоссе Белорецк-Абзаково – хр. Уралтау – скалы Кульсугадыташ – ЛЭП Белорецк-Смеловская	10	239	263	На лыжах
02.01	3	м.н. – хр. Уралтау – м.н. в В от в. Уракбаш	11,4	338	259	На лыжах
03.01	4	м.н. - в. Арвякрязь (рад)-м.н. под в. Арвякрязь	12,2	371	582	На лыжах, пешком
04.01	5	м.н. – руч. Аркыргыр – шоссе Рыскаево-Уткалево - р. Рязь – шоссе Шигаево-Хусаиново – м.н. под хр. Акбик	9,9	148	339	На лыжах
05.01	6	м.н - траверс хр. Акбик	5,9	574	146	На лыжах
06.01	7	м.н. – траверс хр. Акбик - траверс хр. Малая Крака – д.р. Большая Саргая – м.н. у р. Малая Саргая	10,3	180	639	На лыжах
07.01	8	м.н – пос Азнагулово	4,3	20	156	На лыжах
		Суммарный километраж	75,5	2233	2606	
		Эквивалентный километраж	99,69			

4. Техническое описание

День 1. 31 декабря 2023 года. ст. Уралтау – д.р. Миндяк – в. Курташтау (рад., не до конца) – м.н. под в. Курташтау

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние, км	Погода
1	31.12.2023	ЧХВ 7:48 Всего 10:16	363	222	11,5	утро -10 ⁰ С день -4 ⁰ С, вечер -6 ⁰ С обл. 10 баллов



Наш поезд прибывает на станцию Урал-Тау в 5.38 утра. Выгружаемся в сугроб напротив здания станции (Фото 1-1). Наша задача на сегодня – подойти к в. Курташтау и радиально подняться на нее.

В 6.10 выходим со станции, проходим вперед по движению поезда 5 минут, в ЮЮВ направлении, обходя стоящий грузовой состав, переходим жд пути и надеваем лыжи.

Уходим еще на 5 минут вперед по жд, высматривая С-Ю просеку старой ветви ЛЭП Белорецк-Миндяк, однако с жд и в темноте не удастся ее обнаружить. В месте, где с Ю стороны от жд спуск в овраг сменяется на подъем на холм, поднимаемся траверсами и выходим на заваленную снегом дорогу (Фото 1-2). Уклон дороги здесь заметный, около 15 градусов, поднимаемся лесенкой (Фото 1-3). Всего подъем занял 20 минут ЧХВ.

За пару минут по дороге выходим на искомую просеку. Движемся по просеке 15 минут, затем поворачиваем на ЮЮЗ, и выходим на полуоткрытое пространство, состоящее из небольших полей, разделенных участками лиственного леса и кустов. Дороги или буранки нет, начинаем тропить со сменой лидера, глубина снега ок. 30 см, снег рыхлый. Стараемся двигаться общим направлением на ЮЮЗ, выбирая наименее трудозатратный путь. Спустя полчаса после большой поляны на ее краю упираемся в труднопроходимые кусты и завалы. Отправляемся на разведку. В это время начинает светать. Находим удобный спуск к ручью Миндяк, за 3 минуты походим к ручью, он неширокий, засыпан снегом, на лыжах удастся его перейти без проблем, но палки уходят в воду. На переход всей группой потратили 10 минут, вышли на большую поляну (Фото 1-4). За 17 минут пересекли поляну, прошли мимо деревянного домика и вошли в лиственный лес. Далее движемся азимутом через лес, с тропежкой и пролезанием через подлесок (Фото 1-5). Трижды переходим ручьи – ручей Миндяк или его притоки. Долины ручьев характеризуются густым кустарником, сами ручьи узкие и переходятся по снегу (Фото 1-6). Через 1 час 25 минут вышли на очередную поляну. С поляны удастся увидеть дорогу, уходящую в лес (Фото 1-7). За 5 минут пересекаем поляну и следующие 25 минут движемся по дороге в лесу. Она завалена снегом, приходится тропить, но хотя бы есть направление и нет кустов! Потом понимаем, что дорога отклоняется слишком сильно к З и сворачиваем с нее в лес и идем азимутом на Ю-ЮЮЗ (Фото 1-8). Спустя полчаса начинается пологий подъем на небольшой отрог в. Усантау. Спустя 45 минут выходим на отрог, немного приспускаемся в Ю направлении и без сброса высоты движемся на ЮЗ. Спустя 37 минут вышли на подготовленную под классику лыжную трассу (Фото 1-9). Наши широкие лыжи плохо помещаются в нарезанную лыжную, но по следу снегохода тоже отлично идет после целого дня тропежки по азимуту! Встречаем катающихся местных жителей. Спустя 25 минут, в 14.05 встаем лагерем в месте поворота на подъем на в. Курташтау (N 53°55.219' E 58°33.642', Фото 1-10). Пообедали. Александр, Владимир и Денис пошли в радиальный выход на в. Курташтау, снова пришлось тропить. Вышли в 14.37, за 40 минут дошли до скальных выходов, крутизна склона увеличилась до 30 градусов (Фото 1-11, 1-12), из-за нехватки времени спустя 33 минуты развернулись на высоте 982 м (по навигатору) и за 36 минут к 16.26 вернулись в лагерь.

Встретили Новый год и улеглись спать.



Фото 1-1. Группа на станции Урал-Тау. Фотографирует Катя Кропочева.

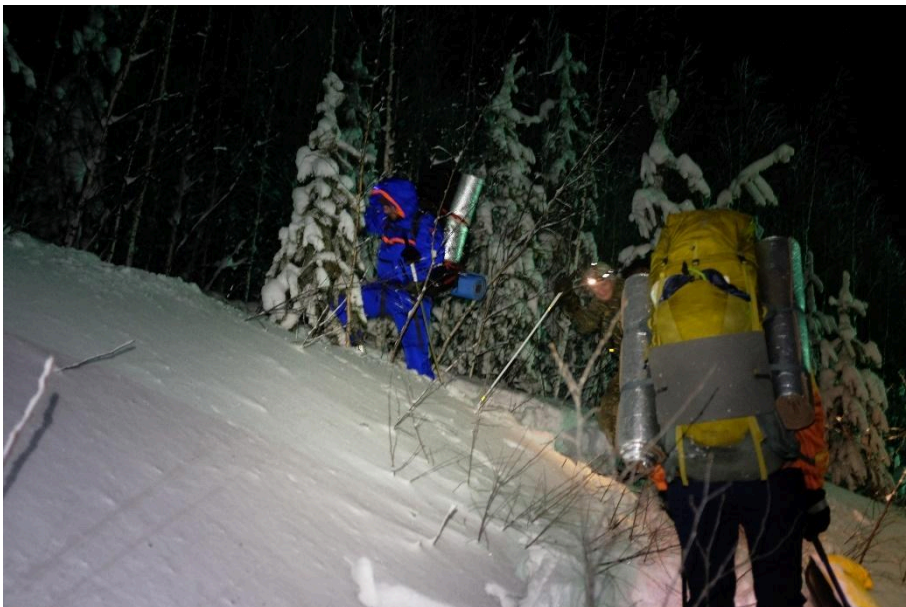


Фото 1-2. Характер подъема от железной дороги около ст. Урал-Тау.



Фото 1-3. Подъем по лесной дороге.

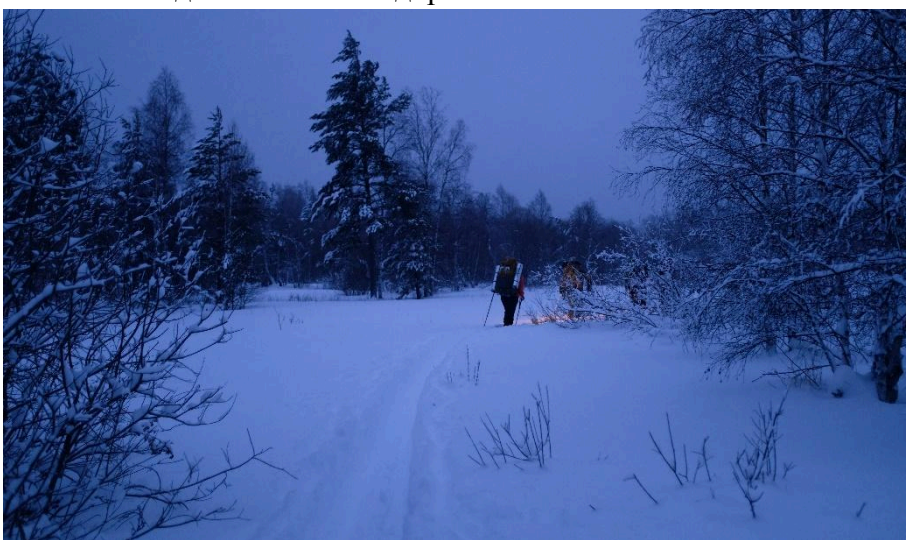


Фото 1-4. Путь через большую поляну.



Фото 1-5. Характер пути через лес в бассейне ручья Миндяк.



Фото 1-6. Переход через русло ручья Миндяк.

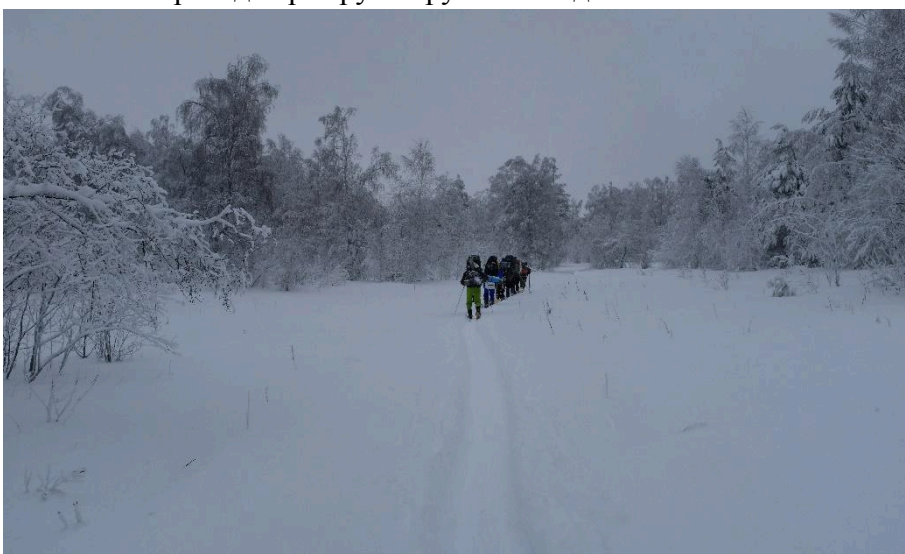


Фото 1-7. Пересечение поляны, начало лесной дороги.



Фото 1-8. Характер движения через лес перед отрогом в. Усантау.



Фото 1-9. Движение по лыжной трассе к в. Курташтау.



Фото 1-10. Место лагеря под в. Курташтау.



Фото 1-11. Характер подъема на в. Курташтау.

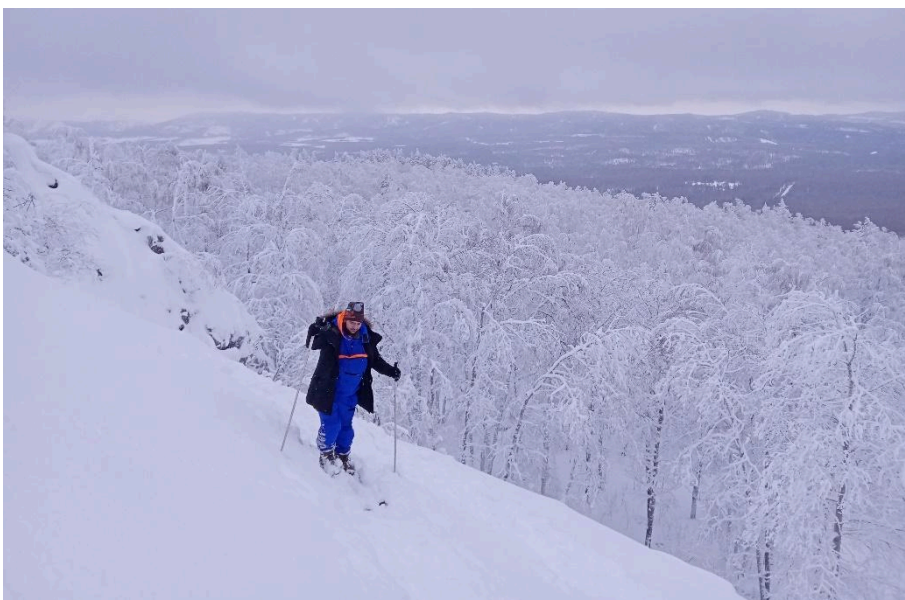
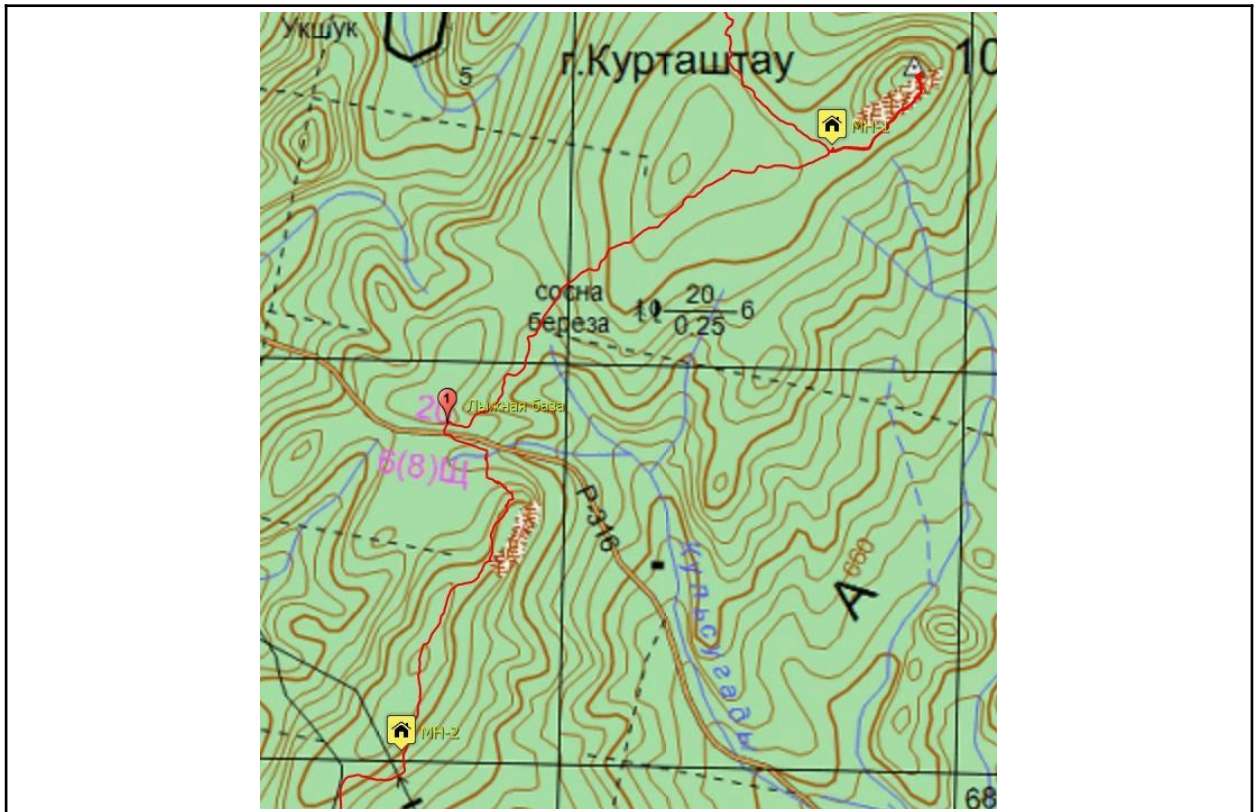


Фото 1-12. Характер подъема на в. Курташтау.

День 2. 1 января 2024 года. м.н - лыжная трасса «Курташ» - шоссе Белорецк-Абзаково – хр. Уралтау – скалы Кульсугадыташ – ЛЭП Белорецк-Смеловская

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние, км	Погода
2	1.1. 2024	ЧХВ 3:45 Всего 5:05	239	263	10	утро -6 ⁰ С день -3 ⁰ С, вечер -6 ⁰ С обл. 6-10 баллов



Подъем дежурных в 6.30. Сегодня наша задача – спуститься к автомобильной дороге, Белорецк-Абзаково пересечь ее и подняться на хребет Уралтау к скалам. Кульсугдыташ.

Руководитель испытывает выраженные симптомы простудного заболевания, поэтому откладываем выход и выходим только в 11.00. За ночь лыжную трассу замело снегом, но она отлично читается и идти по ней можно без проблем (Фото 2-1). Движемся с легким уклоном вниз, через 50 минут скатываемся с горки к ЛЭП Белорецк-Абзаково (Фото 2-2). Через 15 минут ЛЭП начинается пологий подъем по той же лыжной трассе (Фото 2-3). Спустя 15 минут проходим домик лыжной базы «Курташ» (Фото 2-4, 2-5), за 5 минут через парковку спускаемся к шоссе Белорецк-Абзаково и переходим его (Фото 2-6).

От места ночевки под в. Курташтау до шоссе Белорецк-Абзаково добрались за 1 час 25 минут по лыжной трассе.

Далее вдоль дороги в 3 направлении за 10 минут спускаемся к базе отдыха с прудом для рыбалки, клеткой с волками и кроликами на свободном выгуле. Переходим дамбу пруда (Фото 2-7) и поднимаемся в лес над прудом, где через 5 минут делаем привал на сухой обед.

После обеда поднимаемся в Ю направлении через лес, тропим (Фото 2-8). Спустя 15 минут поворачиваем к З и выходим на вырубку, за 5 минут пересекаем вырубку и выходим на пешеходную тропу. Это участок маркированной Южноуральской тропы. Встречаем большое количество прогуливающих людей (Фото 2-9). Далее по хорошо утоптанной тропе поднимаемся на хребет Уралтау (к скалам Кульсугдыташ). К ЮВ от тропы – скальные выходы. Тропа идет пологим траверсом под ними (Фото 2-10). Спустя 20 минут подходим к смотровой площадке (Фото 2-11, N 53°52.978' E 58°30.505').

Дальше местные не ходят – тропа замечена снегом. Снова тропим... Идем траверсом хребта по Южноуральской тропе (Фото 2-12, 2-13). Через час начинаем спуск через лес – тропа теряется, несмотря на метки. Спустя 25 минут в 16.05 встали на ночёвку, немного не доходя до ЛЭП Смеловская-Белорецк (Фото 2-14, N 53°51.939' E 58°29.683').

От шоссе до места стоянки дошли за 2 часа 20 минут.



Фото 2-1. Движение по лыжной трассе от в. Курташтау к лыжной базе.

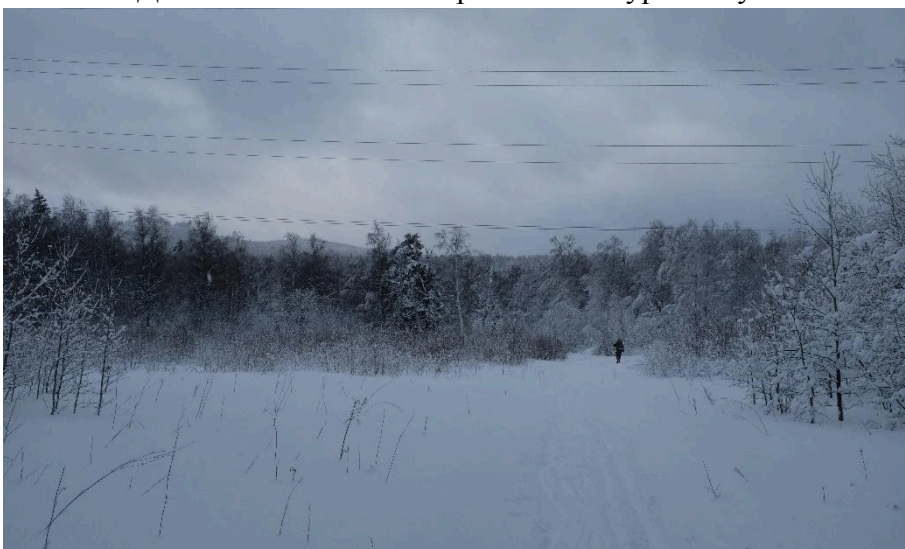


Фото 2-2. Движение по лыжной трассе от в. Курташтау к лыжной базе – ЛЭП.

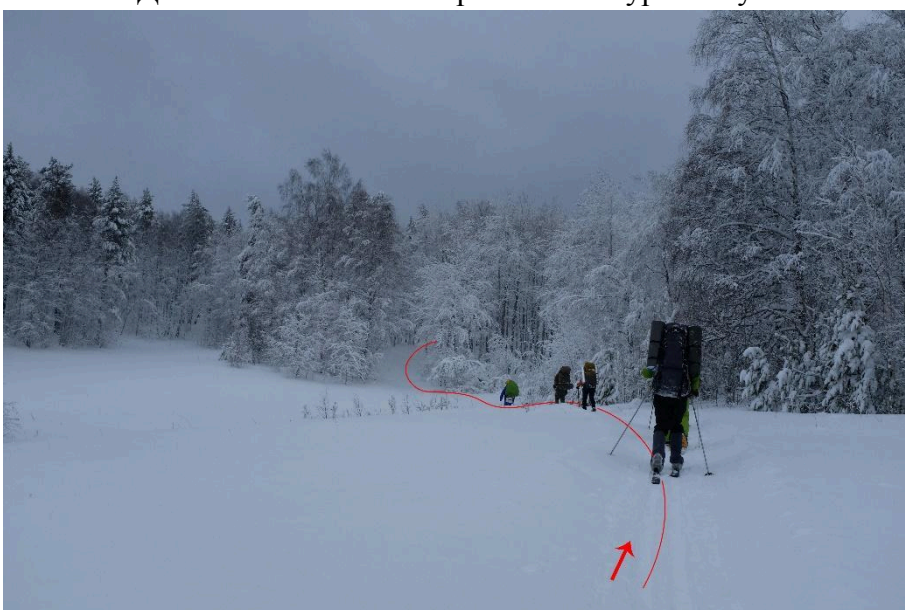


Фото 2-3. Подъем к лыжной базе «Курташ».



Фото 2-4. Лыжная база «Курташ».



Фото 2-5. Лыжная база «Курташ».



Фото 2-6. Переход шоссе Белорецк-Абзаково.



Фото 2-7. Турбаза перед началом подъема на хр. Уралтау.



Фото 2-8. Начало подъема на хр. Уралтау через лес.



Фото 2-9. Подъем на хр. Уралтау по Южноуральской тропе.

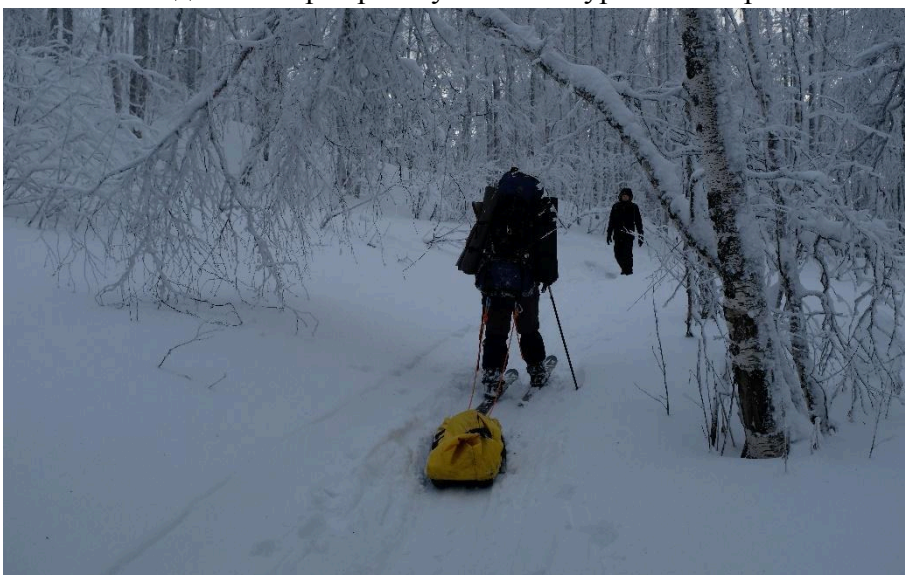


Фото 2-10. Траверс склона хр. Уралтау по Южноуральской тропе.

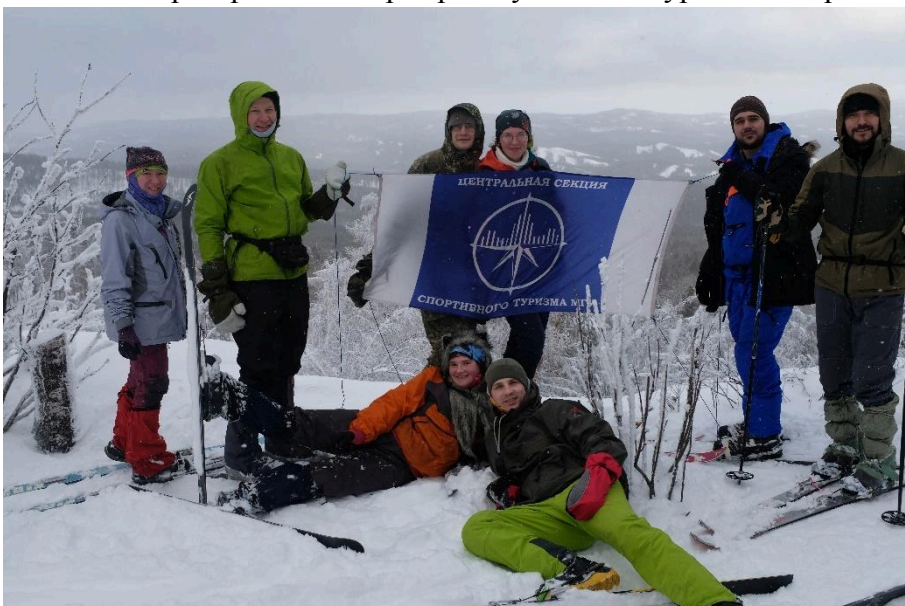


Фото 2-11. Смотровая площадка на хр. Уралтау.

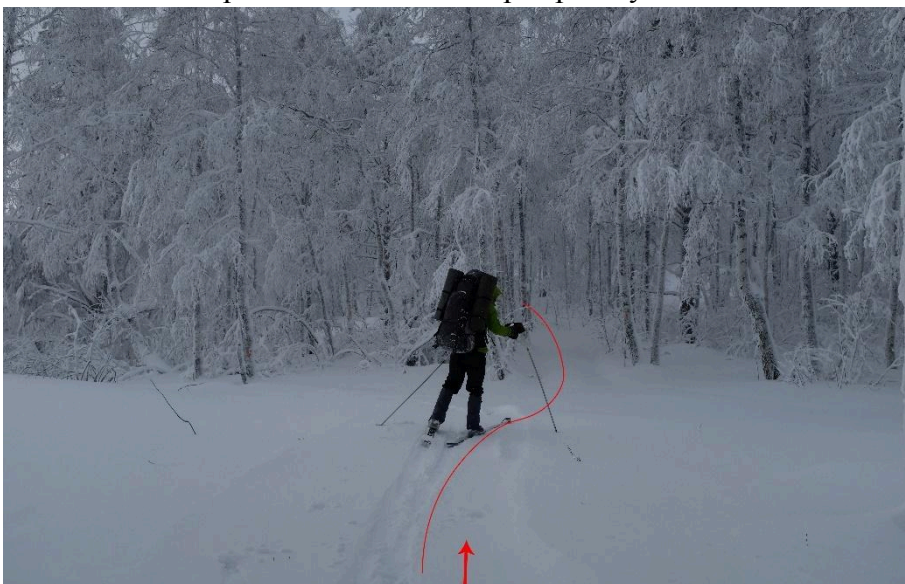


Фото 2-12. Продолжение траверса хр. Уралтау по снежной целине.

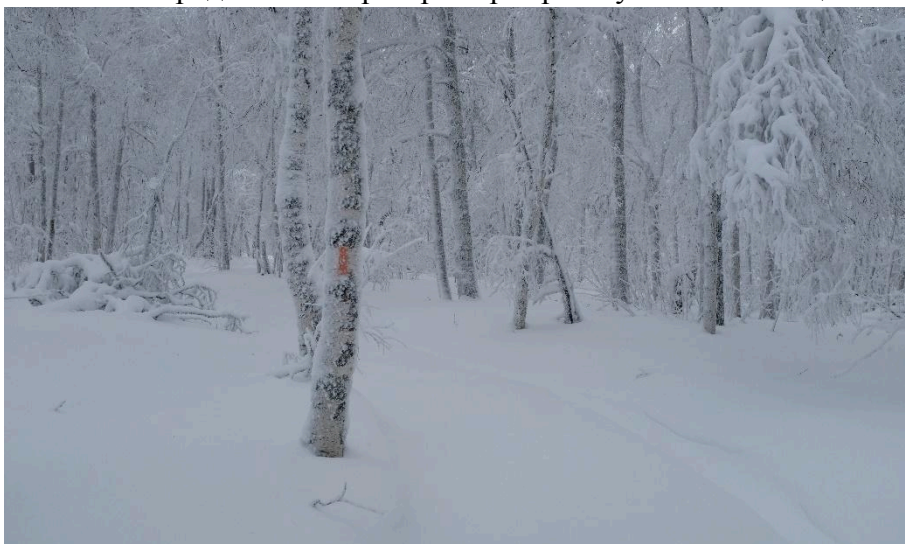


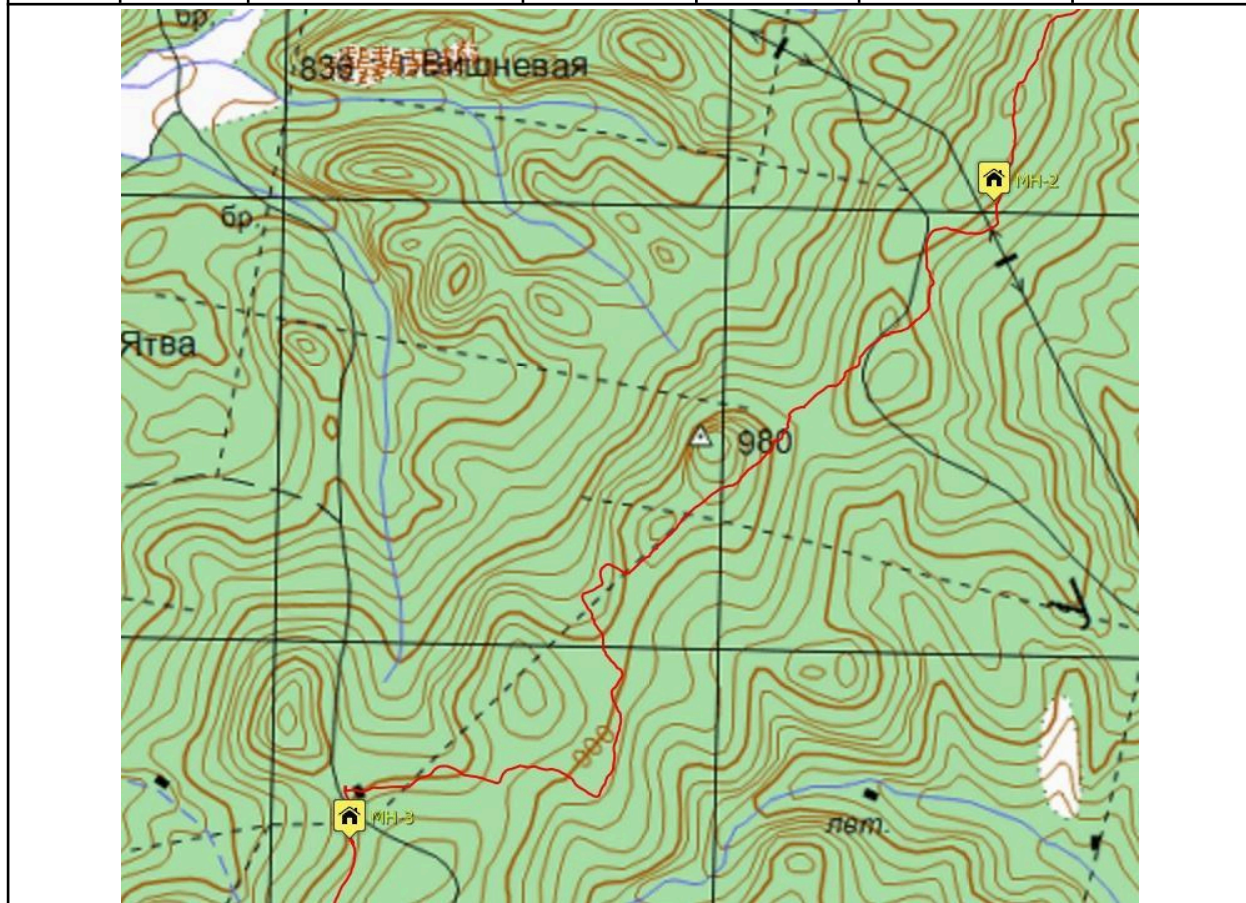
Фото 2-13. Заметенная снегом Южноуральская тропа на траверсе хр. Уралтау.



Фото 2-14. Место лагеря под спуском с гор Кульсугдыташ.

День 3. 2 января 2024 года. м.н. – хр. Уралтау – м.н. в В от в. Уракбаш

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние, км	Погода
3	2.1.2024	ЧХВ 5:00 Всего 6:40	338	259	11,4	утро -18 ⁰ С день -19 ⁰ С, вечер -15 ⁰ С обл. 0-10 баллов



Наша задача на сегодня – подойти к в. Уракбаш, по-возможности сходить на нее радиально и переночевать в понижении между в. Уракбаш и Ишимбет.

Подъем дежурных в 6.30. Руководителю с утра опять нездоровится, выходим в 10.30. Пересекаем ЛЭП, пересекаем большую поляну (Фото 3-1) и углубляемся в лес. Тропим, снег плотнее, чем вчера – сани застревают в лыжне. Стараемся придерживаться Южноуральской тропы, но она не всегда хорошо заметна, метки расположены редко. Иногда идем азимутом через лес. На траверсе в. 980 подсекаем лесную дорогу. Зимой она не используется, так что для нас это только линейный ориентир и меньшее количество кустов (Фото 3-2). Тропим со сменой лидера. Спустя 2 часа 25 минут ЧХВ, 13.30, останавливаемся на сухой обед южнее вершины 980.

После обеда за 10 минут протропили до поляны, находящейся на выполаживании между тремя локальными вершинами. Здесь стоит квартальный столб, от него расходятся относительно свежие снегоходные следы. По снегоходному следу скатываемся вниз, уклон

около 15 градусов за 20 минут (Фото 3-3). Далее 10 минут проходим траверсом через лес, следующие 10 минут полого поднимаемся и выходим на поляну. Далее буранка заходит на круг, мы же поворачиваем на ЮЮЗ, по направлению в Южноуральской тропе (Фото 3-4). Спустя 15 минут опять подсекаем буранку и 10 минут спускаемся по ней через лес. Далее 15 минут идем по пологому лесу. Поворачиваем на СВ, по Южноуральской тропе поднимаемся на седловину между двумя локальными вершинами за 20 минут, подъем пологий (Фото 3-5). Следующие 35 минут спускаемся с этой седловины и выходим на развилку свежих буранок под в. Уракбаш – на вершину идти уже поздно. Поворачиваем на Ю, спускаемся по свежей буранке 10 минут (Фото 3-6) и в 17.10 встаем на ночевку. Склон, но снега более чем достаточно, чтобы его насыпать лопатами и сделать ровную площадку (Фото 3-7, N 53°48.889' E 58°24.320').



Фото 3-1. Тропешка через поляну к 3 от ЛЭП Смеловская-Белорецк.



Фото 3-2. Характер движения через лес по заваленной снегом дороге.

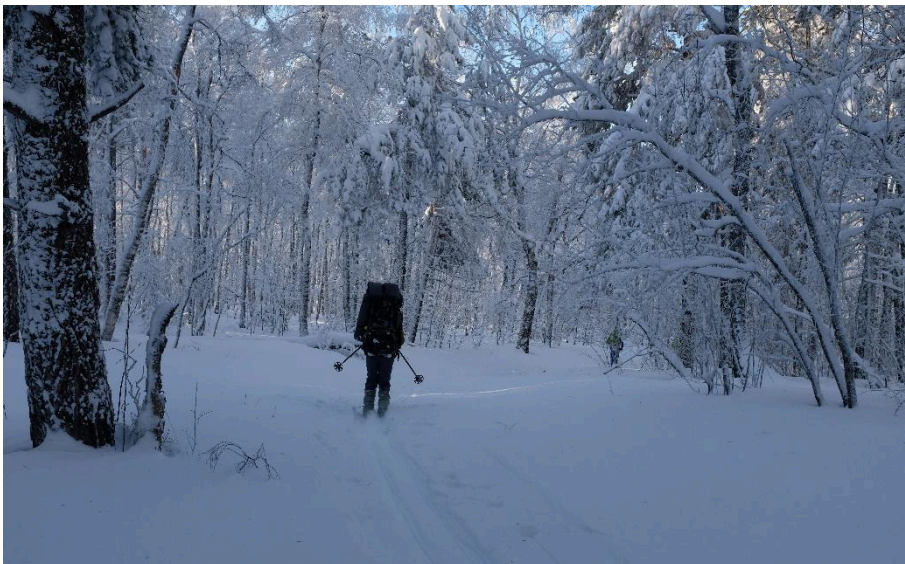


Фото 3-3. Спуск по снегоходной колее.

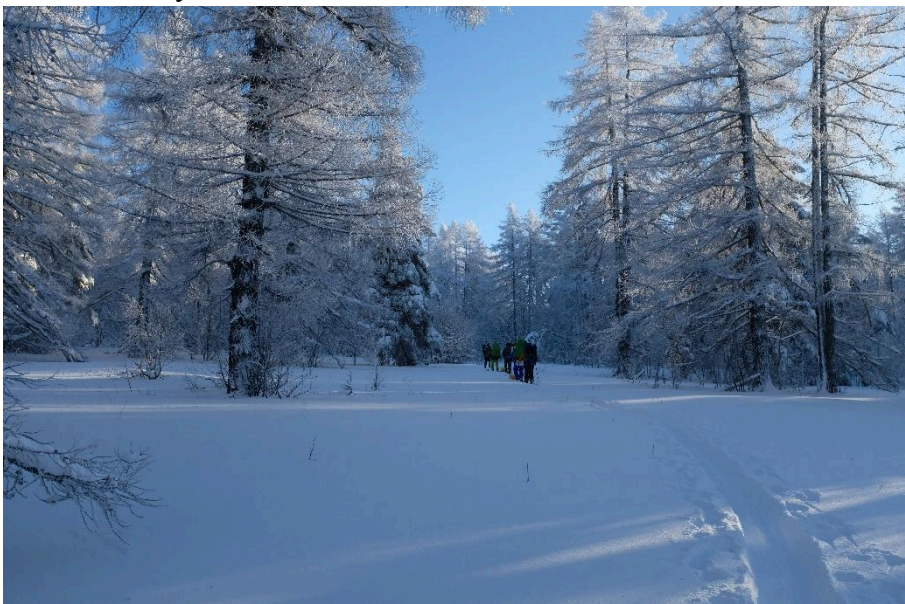


Фото 3-4. Поворот с снегоходной колее в направлении Южноуральской тропы.

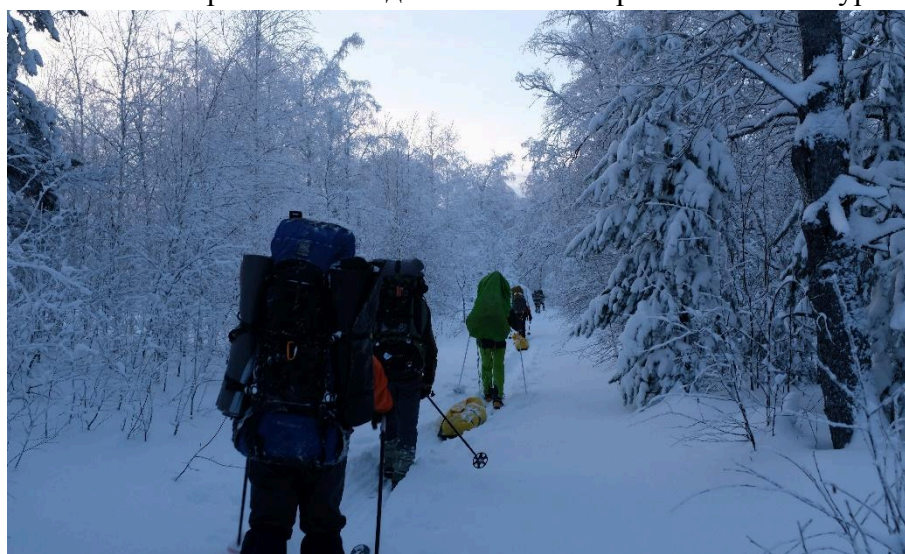


Фото 3-5. Спуск по Южноуральской тропе с локальной вершины в направлении в. Уракбаш.



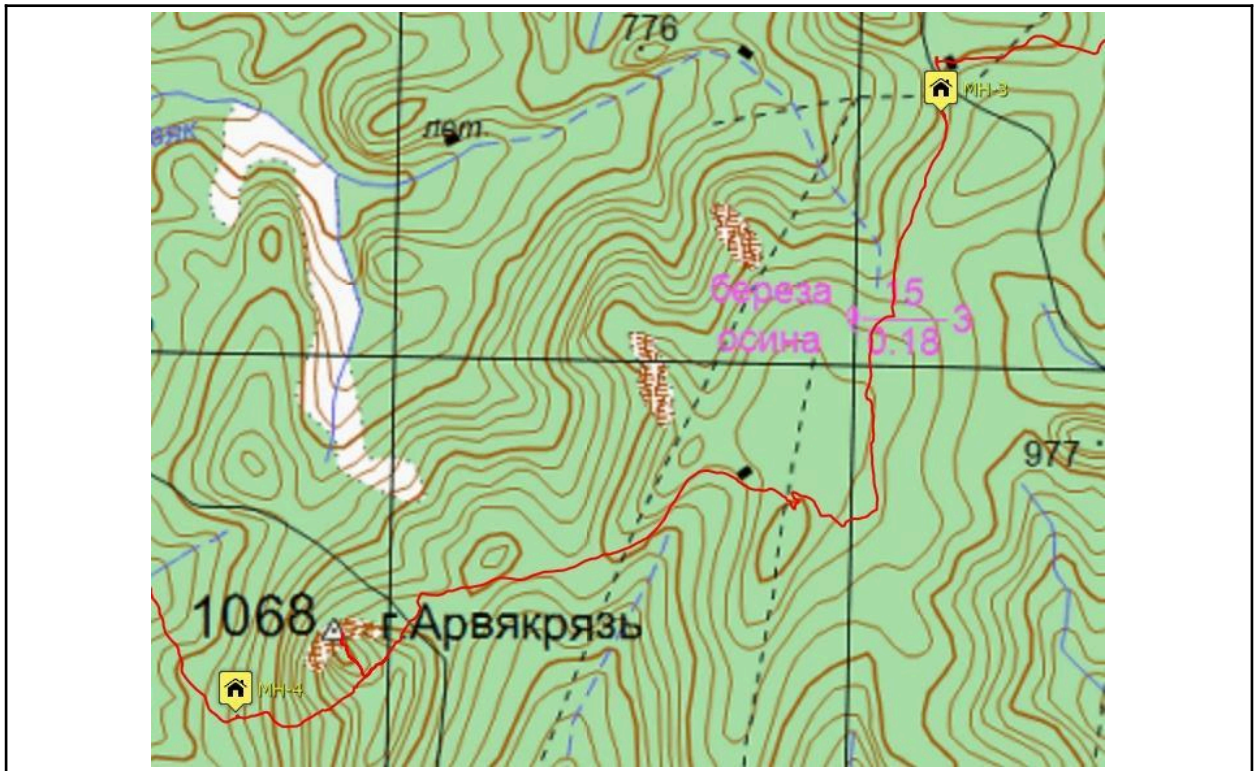
Фото 3-6. Спуск по буранке к Ю от в. Уракбаш.



Фото 3-7. Место ночевки к Ю от в. Уракбаш.

День 4. 3 января 2024 года. м.н - в. Арвякрязь (рад)- м.н. под в. Арвякрязь

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние, км	Погода
4	3.1. 2024	ЧХВ Всего	371	582	12,2	утро -18 ⁰ С день -15 ⁰ С, вечер -15 ⁰ С, обл. 10 баллов



Наша задача на сегодня – подойти под в. Арвякрязь, высшую точку нашего маршрута, подняться на нее радиально и заночевать недалеко от вершины.

Подъем дежурных в 7.00, выход в 10.50. За ночь выпало сантиметров 10 снега, но буранка все равно сильно помогает движению (Фото 4-1). Спускаемся по ней 40 мин. Начинаются сосновые посадки, поворачиваем к В, затем снова движемся в Ю направлении, полого. Спустя 40 минут выходим на поляну, поворачиваем к В и начинаем подъем на склон в Ишимбет (Фото 4-2). 10 минут поднимаемся, на вершину Ишимбет решаем не идти, чтобы сохранить время для подъема на в. Арвякрязь.

Следующие 10 минут спускаемся по буранке, идущей серпантином через лес. Через 20 минут спуск становится круче, до 15 градусов, за 5 минут съезжаем к притоку ручья Ишимбет (Фото 4-3). Ручей под снегом, переходим его, пересекаем поляну с загородками для скота, проходим через лес и, спустя 25 минут, в 13.35, останавливаемся на обед на краю поляны у входа в лес.

После обеда движемся на ЮВ, затем В через лес. Спустя 25 минут выходим на свежий снегоходный след (Фото 4-4), через 5 минут встречаем самих снегоходчиков. Поворачиваем к ЮВ и начинаем подниматься на склон в. Арвякрязь. Сначала подъем пологий, через 15 минут крутизна возрастает до 15 градусов. За 15 минут елочкой и лесенкой вся группа преодолевает подъем (Фото 4-5).

Отсюда идем в радиальный выход на в. Арвякрязь. Пока пакуем штурмовые рюкзаки, желающие участники катаются со склона.

За 5 минут по буранке подходим к перекрестку, поворачиваем к СВ на вершину (Фото 4-6). Сначала пологий подъем по буранке, через 10 минут участок подъема с крутизной до 25 градусов, преодолеваем его траверсами (Фото 4-7). Далее снова пологий участок и короткий подъем на гребень, поднимаемся за 5 минут (Фото 4-8). У начала скал стоит столик со скамейкой. Оставляем здесь лыжи и далее на вершину поднимаемся пешком.

На вершину поднимаемся по скально-осыпному гребню, припорошенному снегом. Попадают места, где нужно сделать шаг на следующий камень, придерживаясь руками

(Фото 4-9). За полчаса выходим на вершину к триангуляционной вышке (Фото 4-10, 4-11). На вершине дует сильный ветер.

За 15 минут спускаемся к столикам, надеваем лыжи. За 20 минут спускаемся к рюкзакам по пути подъема. Крутой участок уверенные в своем катании участники преодолевают на лыжах, неуверенные спускаются пешком.

Далее за 15 минут, уже с рюкзаками, возвращаемся на перекресток, и по трекую Южноуральской тропы съезжаем через лес. Через полчаса находим отличную сухую сосну и в 17:45 встаем около нее (Фото 4-12, N 53°46.041' E 58°18.790').

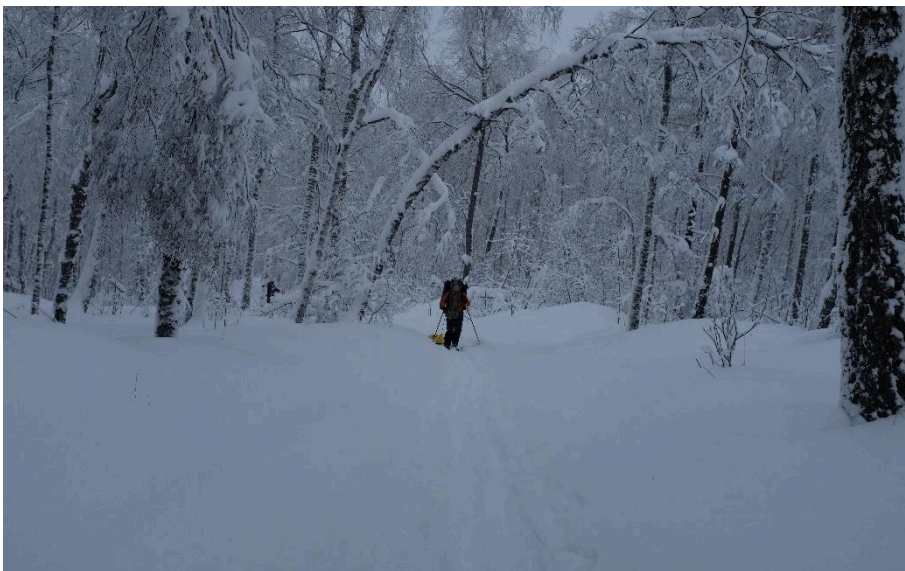


Фото 4-1. Спуск по засыпанной буранки на Ю от в Уракбаш.



Фото 4-2. Начало подъема на склон в. Ишимбет.



Фото 4-3. Спуск со склона в. Ишимбет к притоку ручья Ишимбет.

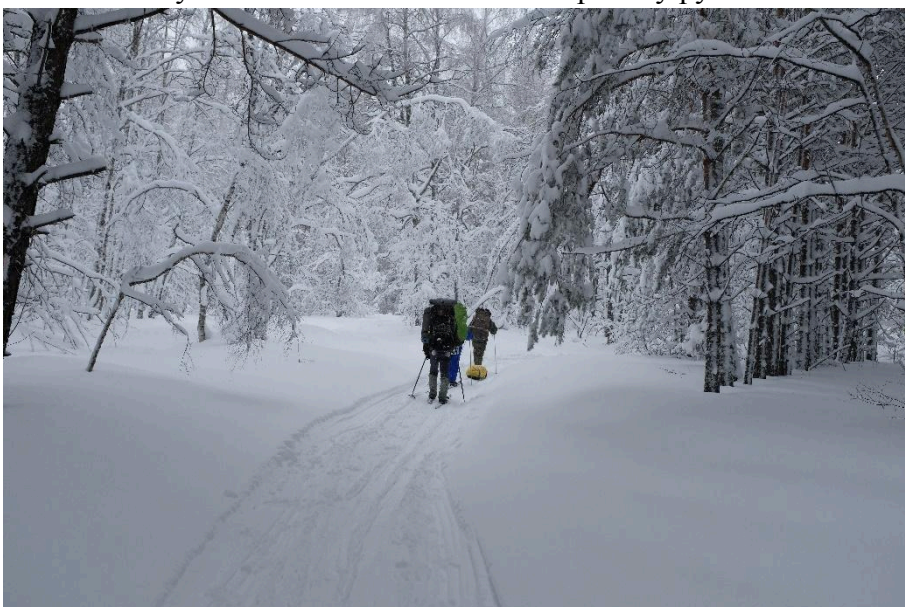


Фото 4-4. Снегоходная колея перед началом подъема на в. Арвякрязь.



Фото 4-5. Начало подъема на в. Арвякрязь с ВСВ.

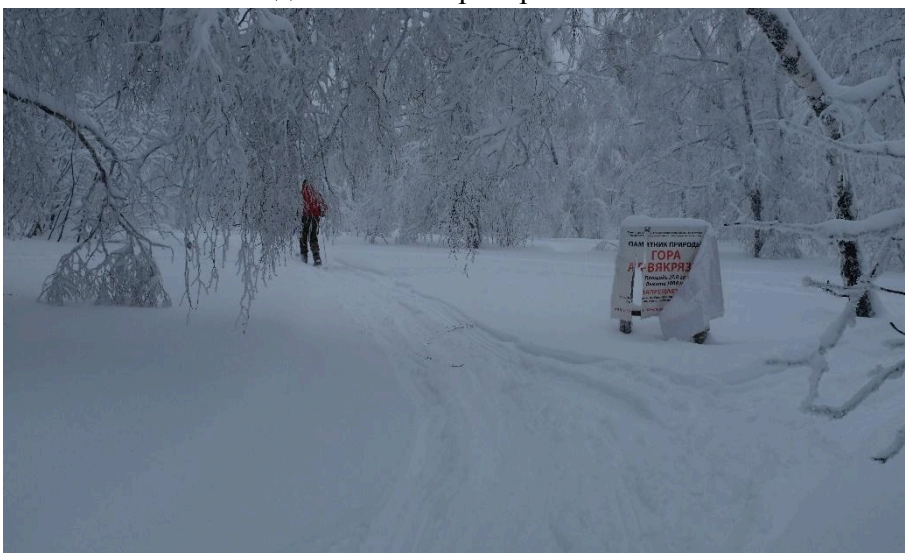


Фото 4-6. Поворот к в. Арвякрязь.

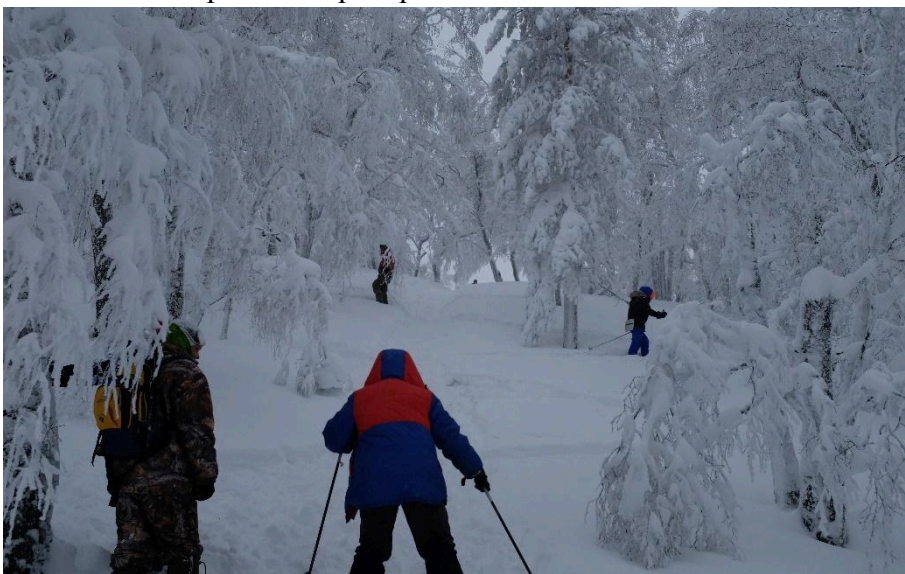


Фото 4-7. Подъем траверсами на склон в. Арвякрязь.



Фото 4-8. Характер подъема под скальный участок в. Арвякрязь.

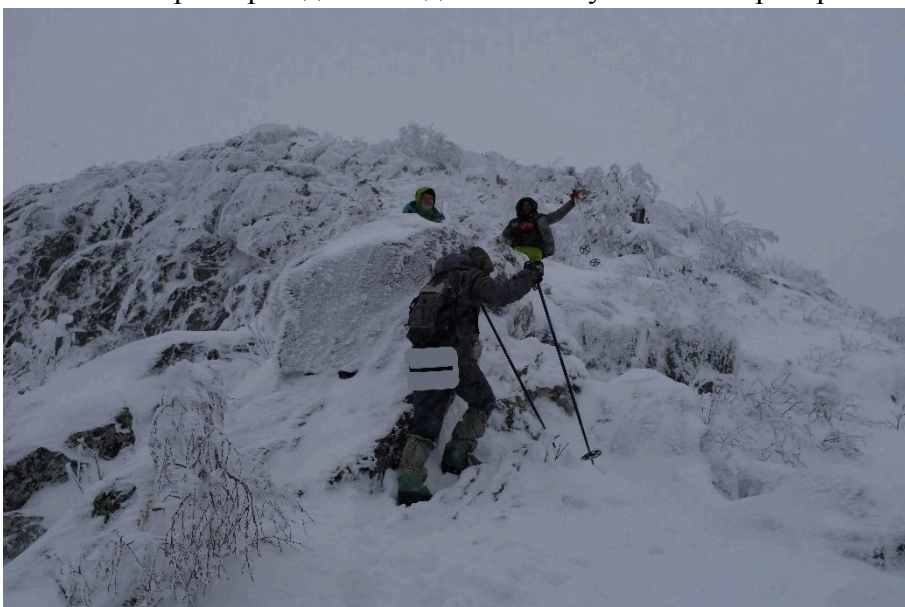


Фото 4-9. Подъем на скально-осыпной гребень в. Арвякрязь.



Фото 4-10. Табличка на в. Арвякрязь.

100-летию Шигаевской школы посвящаем этот памятный маяк от выпускников всех времен, где учились тысячи наших односельчан из близлежащих сел Шигаево, Уткалево, Рыскаево, Хусаиново и других. Посвящаем наш маяк своим учителям, класрукам, которые водили нас на эту уникальную вершину горы Рязь таи. Откуда мы наблюдали необъятные просторы родного края. От имени всех обучавшихся в Шигаевской школе. Маяк установили выпускники 1979 года, классным руководителем являлся Канафин И.Х. Вечная память тем, кого нет с нами. Октябрь 2018



Фото 4-11. Группа на в. Арвякрязь. Фотографирует Андрей Филатов.

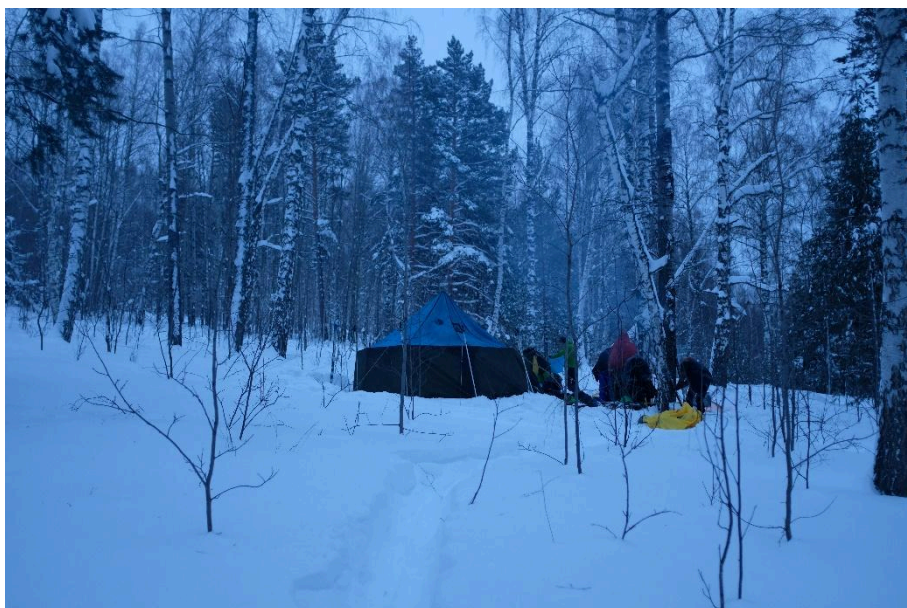
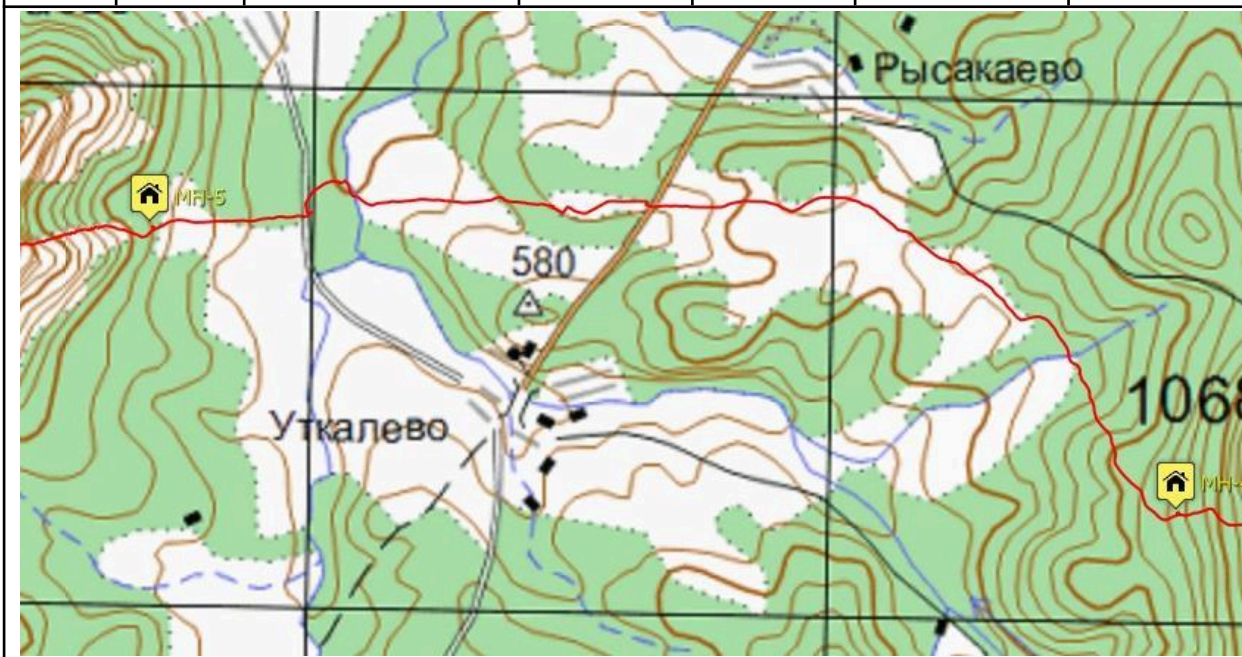


Фото 4-12. Место ночевки под в. Арвякрязь.

День 5. 4 января 2024 года. м.н. – руч. Аркыргыр – шоссе Рыскаево-Уткалево - р. Рязь – шоссе Шигаево-Хусаиново – м.н. под хр. Акбик

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние, км	Погода
5	4.1. 2024	ЧХВ 4:40 Всего 6:15	148	339	9,9	утро -9 ⁰ С день -7 ⁰ С, вечер -5 ⁰ С обл. 0 баллов, временами снег



По плану сегодня – подойти к хр. Акбик и подняться на него. Подъем дежурных в 7.00, выход в 10.15.

По лесной неезженной дороге протропили с легким уклоном вниз на ССЗ (Фото 5-1). Спустя полчаса вышли на поляну и ручью Аркыргыр. Ручей под снегом. Посекли пешеходную тропу и начали подъем из долины ручья по этой тропе через еловые лесопосадки. Спустя 5 минут вышли на поле, прошли полем в 3 направлении еще 5 минут. Отсюда видна наша цель – хр. Акбик, скрытый в низких облаках (Фото 5-2).

Далее поднимаемся по полю в СЗ направлении. Спустя 25 минут поднялись на вершину холма, здесь тропа потерялась – дальше снова тропим. Местность представляет собой холмистые луга, перегороженные заборчиками для скота. Первый на сегодня забор мы встречаем через 7 минут (Фото 5-3). Еще через 8 минут подходим к следующему – удается открыть калитку. Далее движемся на 3 по полю, постепенно спускаясь к дороге соединяющей на этом участке Рыскаево и Уткалево (Фото 5-4, 5-5). За 50 минут спуска преодолели еще две перегородки... Путь от места ночевки до шоссе между Рыскаево и Уткалево занял 2 часа 10 минут.

Продолжаем движение на 3 через луга с загородками (Фото 5-6, 5-7). Через 10 минут после шоссе делаем привал на обед. Спустя 1 час 5 минут спустились в долину р. Рязь (Фото 5-8). Долина заросла густыми кустами, продираемся сквозь них 10 минут. В целом река (больше похожая на широкий ручей) подо льдом и снегом, но есть участок в пару метров, где из-под снега видна вода. Пилим ветки и за 10 минут сооружаем из них настил для преодоления ненадежного участка (Фото 5-9, 5-10). Преодолеваем еще 4 забора, переходим поле и через 20 минут выходим на шоссе, соединяющее Шигаево и Хусаиново (Фото 5-11). Расстояние между шоссе прошли за 1 час 55 минут.

Далее вдоль кромки соснового леса идем четко на 3 15 минут, тропим (Фото 5-12). Далее продолжаем движение на 3 через поле, ориентируясь на ближайший отрог хр. Акбик (Фото 5-13). Спустя 20 минут в 16.30 встаем на стоянку на краю леса под хребтом (N 53°47.213' E 58°11.599', Фото 5-14).



Фото 5-1. Спуск из-под в. Арвякрязь к ручью Аркыргыр.



Фото 5-2. Движение по направлению к хребту Акбик.



Фото 5-3. Движение через луга, разделенные перегородками к дороге Рыскаево-Уткалево.



Фото 5-4. Спуск к дороге Рыскаево-Уткалево.

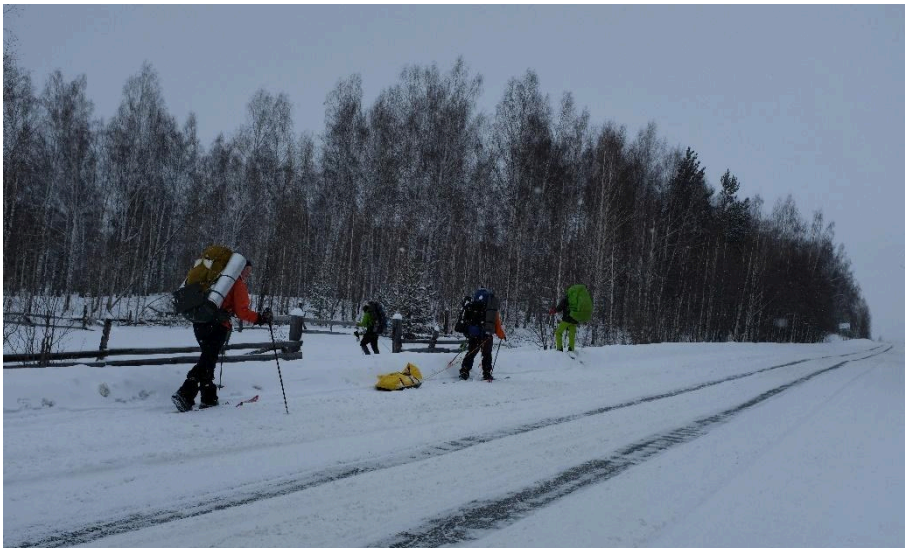


Фото 5-5. Переход дороги Рыскаево-Уткалево.



Фото 5-6. Преодоление загоронок на лугах.



Фото 5-7. Преодоление загоронок на лугах.

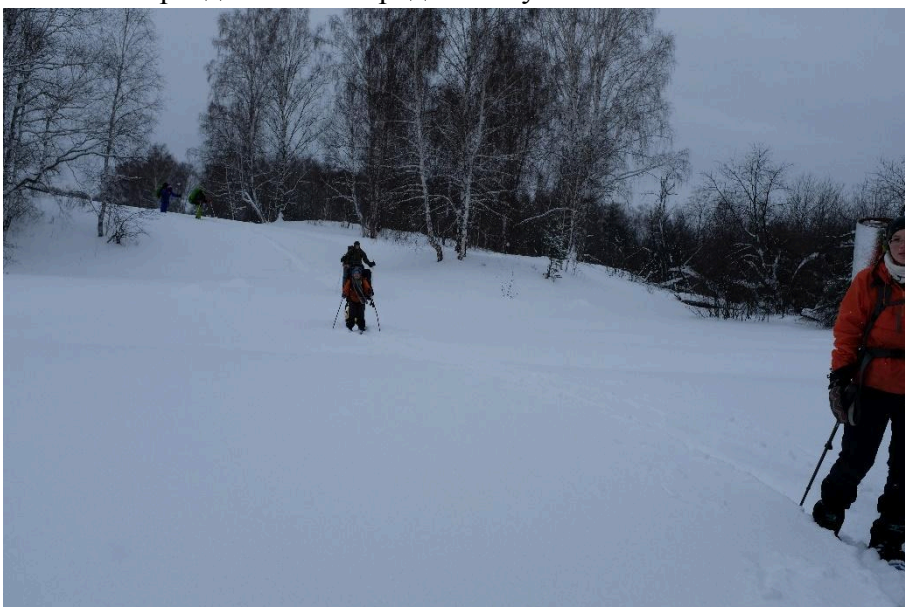


Фото 5-8. Спуск в долину реки Рязь.

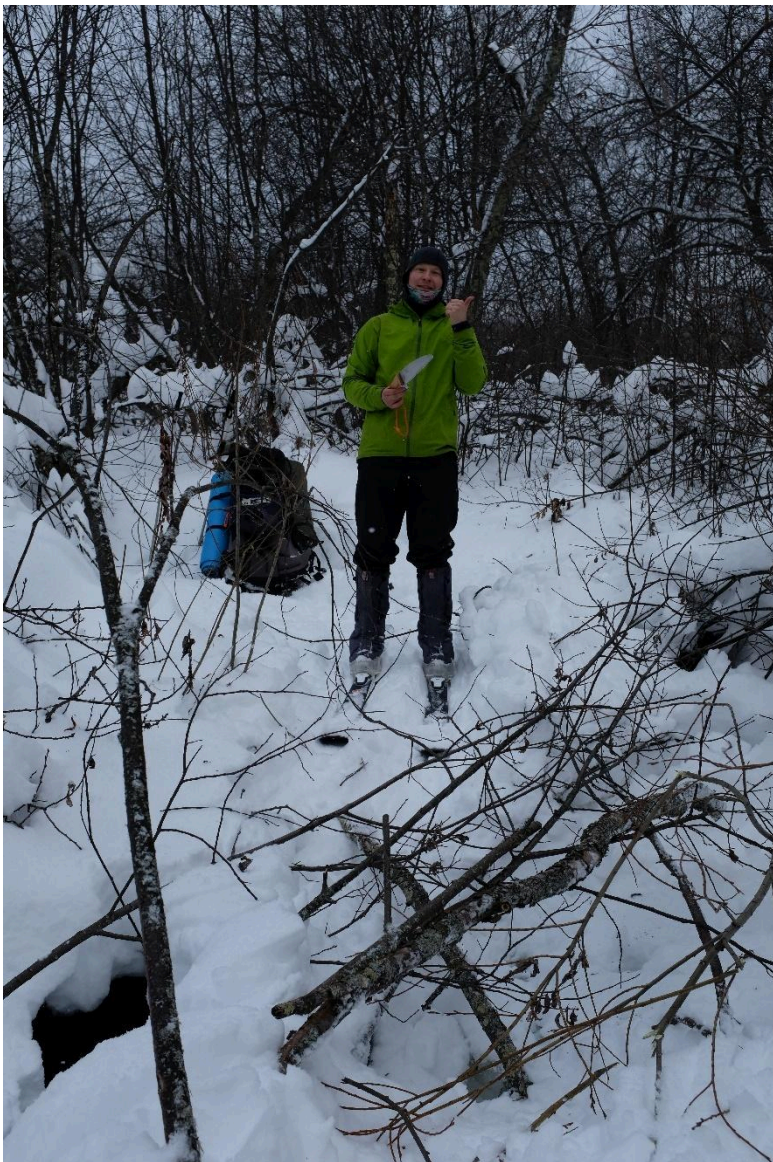


Фото 5-9. Создание моста из веток через русло р. Рязь.



Фото 5-10. Переход через русло р. Рязь по мосту из веток.



Фото 5-11. Выход на дорогу Шигаево-Хусаиново.

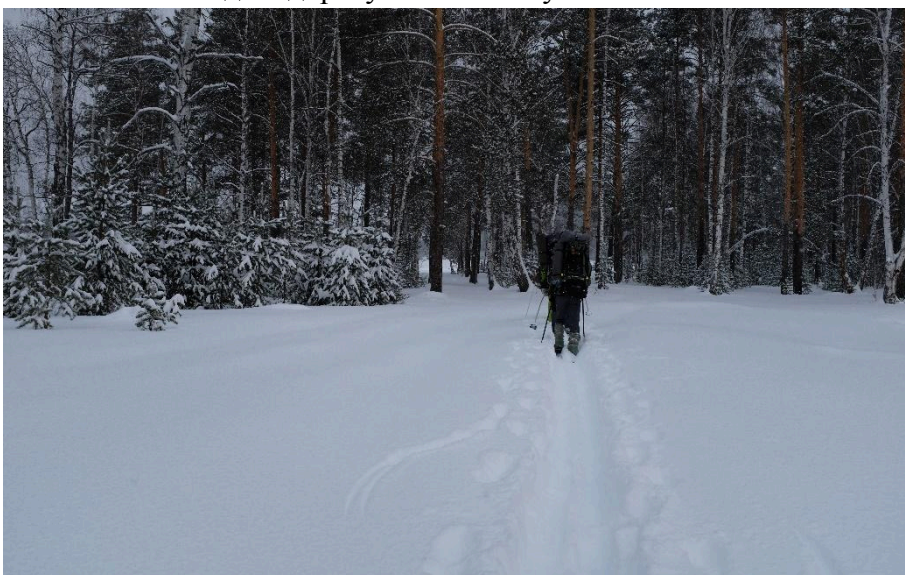


Фото 5-12. Движение по краю соснового леса к началу подъема на хр. Акбик.

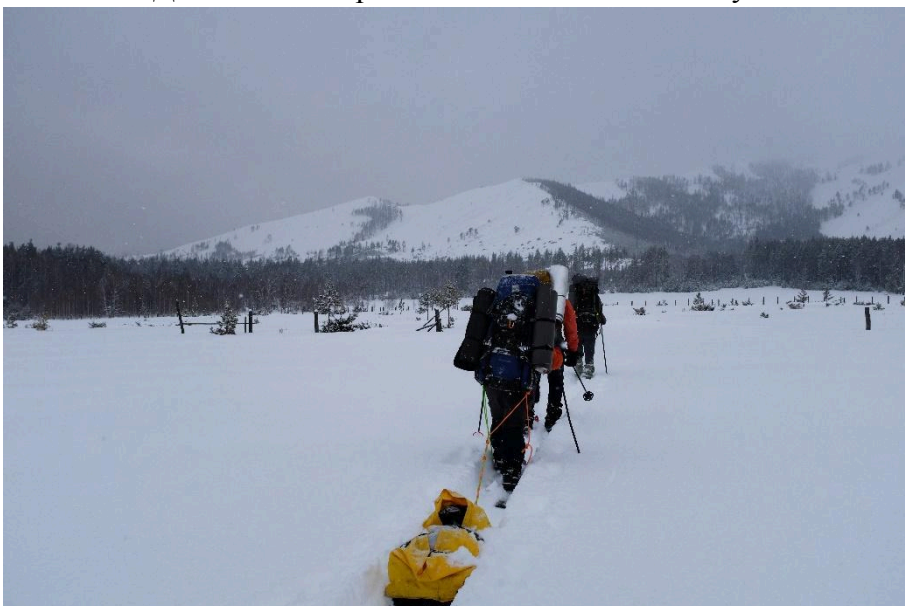


Фото 5-13. Путь через поле к отрогу хр. Акбик.

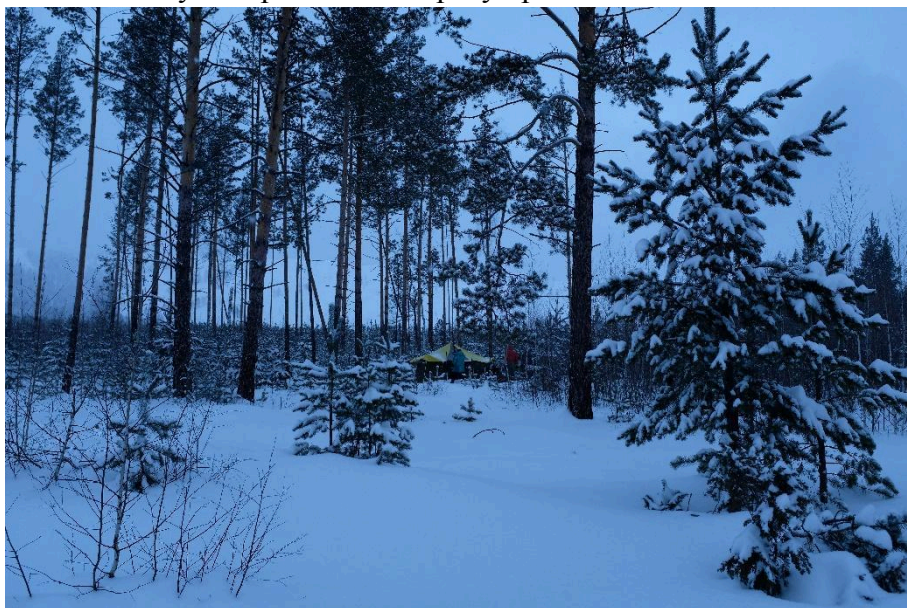
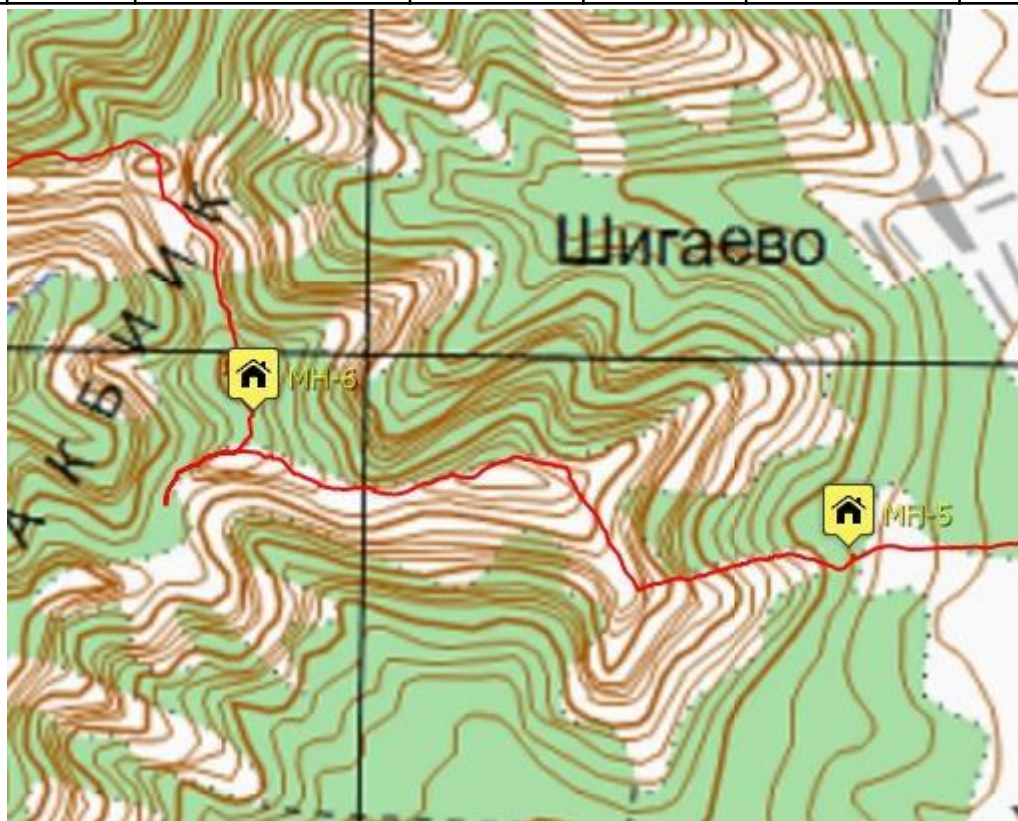


Фото 5-14. Место ночевки на хр. Акбик.

День 6. 5 января 2024 года. м.н - траверс хребта Акбик

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние, км	Погода
6	5.1. 2024	ЧХВ 5:16 Всего 6:40	574	146	5,9	утро -16 ⁰ С день -12 ⁰ С, вечер -15 ⁰ С обл. 1-10 баллов



Так как вчера мы не успели подняться на хребет Акбик, задача по прохождению хребта переносится на сегодня. Подъем дежурных в 6.30, выход в 10.10.

За 15 минут пересекаем редколесье и начинаем подъем на хребет по отрогу (Фото 6-1). Кроме двоих самых технически подготовленных участников группы, все навязали шкеры на лыжи. На гребне снега не очень много, он плотный, тропить не приходится, движемся короткими траверсами (Фото 6-2, 6-3). Склон здесь около 25 градусов. Подъем по отрогу преодолеваем за 1 час 50 минут. Перед выходом на основной гребень висит карниз (Фото 6-4), поэтому спускаемся чуть ниже и выходим на гребень траверсом через лес, по одному с расстегнутыми поясками и свободными темляками палок (Фото 6-5). На это потратили 25 минут.

Далее поднимаемся по хребту в ССЗ направлении (Фото 6-6). Снег плотный, неглубокий. Встречаются задутые локальные подъемы, которые проходим лесенкой на кантах (Фото 6-7). Спустя час делаем привал на обед в елочках у в. 950. После вершины продолжаем путь по хребту в 3 направлениях. Тропежка неглубокая, локальные непродолжительные подъемы и спуски. Очень красивые снежные типично южноуральские ели (Фото 6-8, 6-9, 6-10). Общий путь траверса хребта Акбик отмечен на Фото 6-11. Через 1 час 5 минут выходим на ровную площадку на хребте, встречаем здесь большую группу из Ижевска и других городов на деревянных лыжах.

От площадки продолжаем движение по хребту, за 14 минут доходим до локального понижения (Фото 6-12). Становится понятно, что спуск с хребта на С крутой и трудоемкий и нужно искать место для ночевки на хребте. За 17 минут возвращаемся к площадке, от нее за 10 минут спускаемся на С сторону склона в лес, выравниваем площадку для лагеря (N 53°47.625' E 58°08.538', Фото 6-13). На стоянку пришли в 16.50.

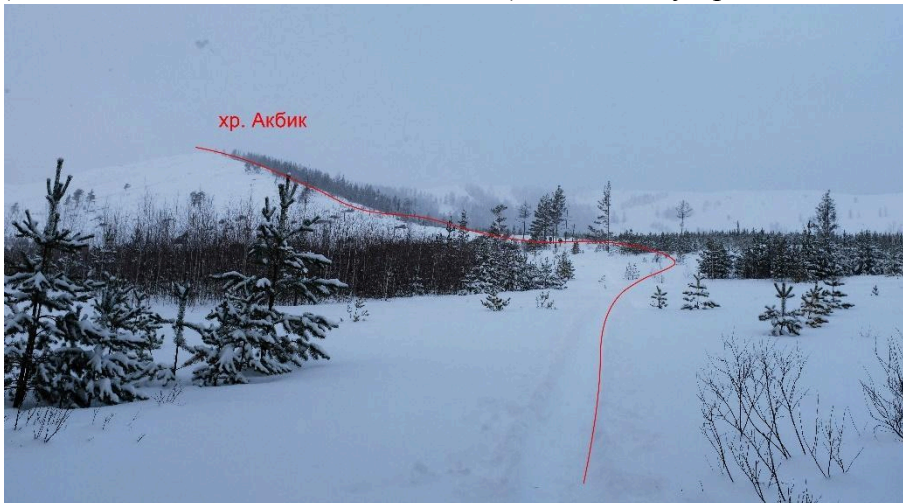


Фото 6-1. Путь подъема на отрог хр. Акбик.

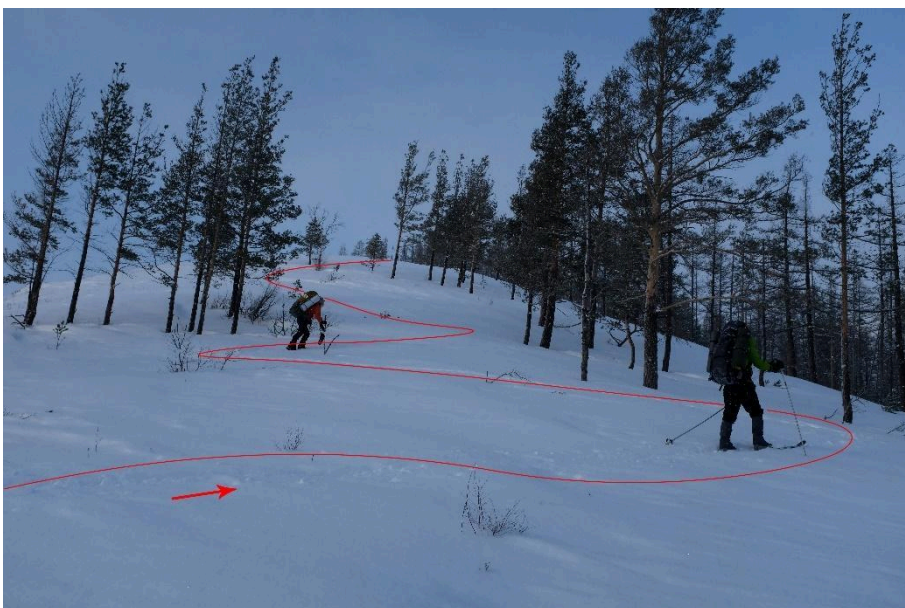


Фото 6-2. Характер подъема на отрог хр. Акбик.

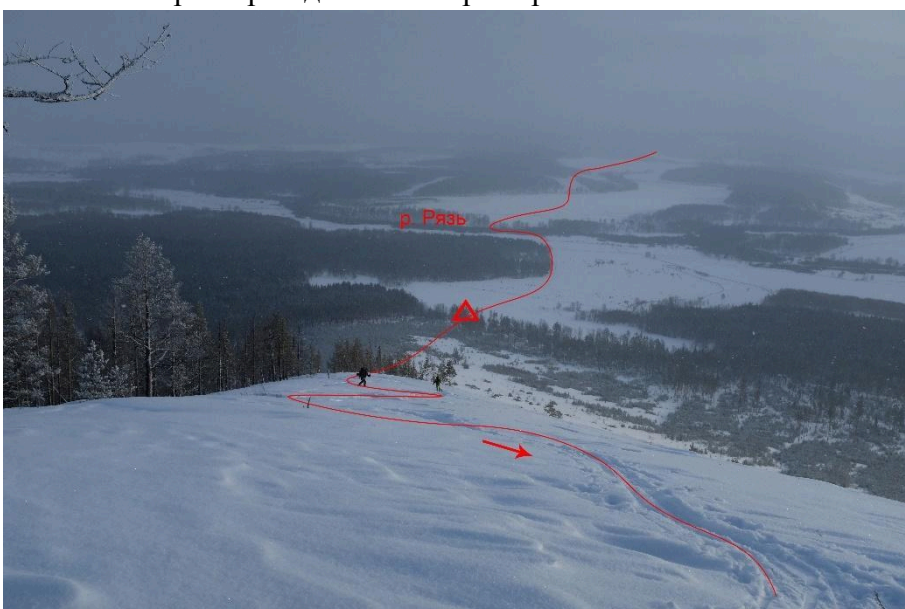


Фото 6-3. Общий вид подходов к хр. Акбик и характер подъема на отрог. Треугольником обозначено место стоянки.



Фото 6-4. Выход на гребень хр. Акбик. Виден карниз.

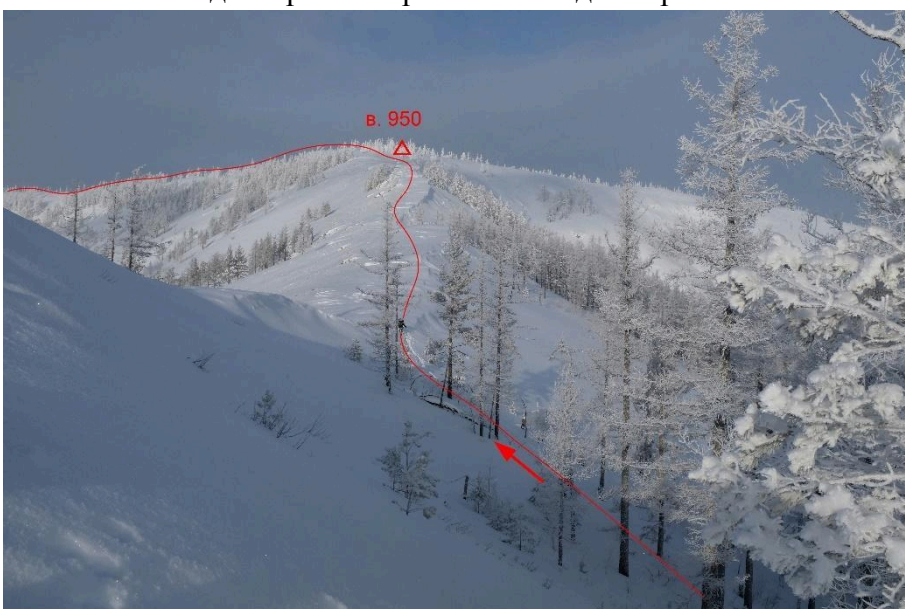


Фото 6-5. Путь выхода на хр. Акбик траверсом склона, путь дальнейшего движения по хребту. Треугольником обозначено место обеда.

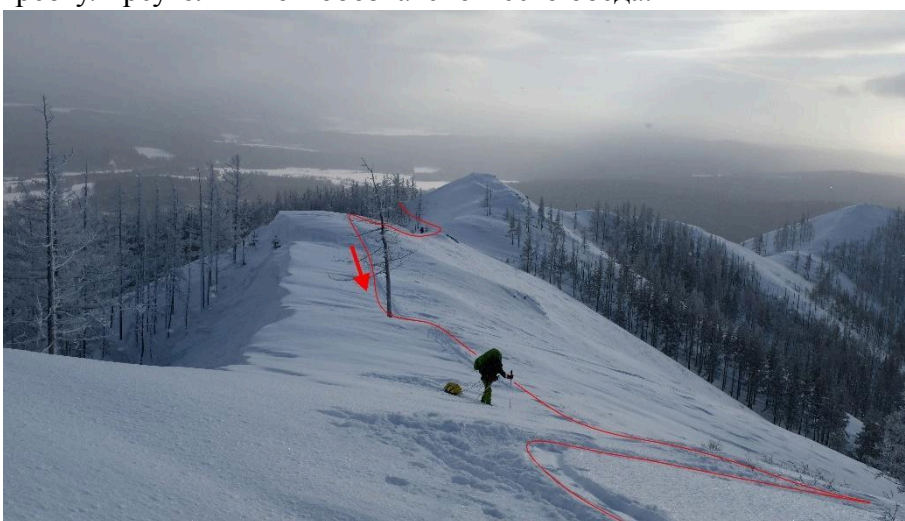


Фото 6-6. Путь движения по хр. Акбик.



Фото 6-7. Характер участка подъема на хр. Акбик.

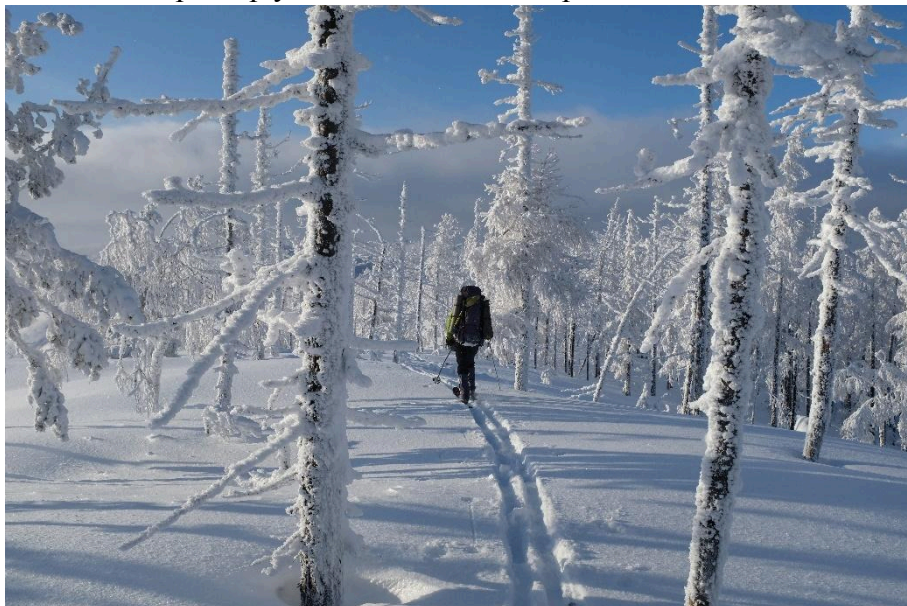


Фото 6-8. Характер движения по хр. Акбик.

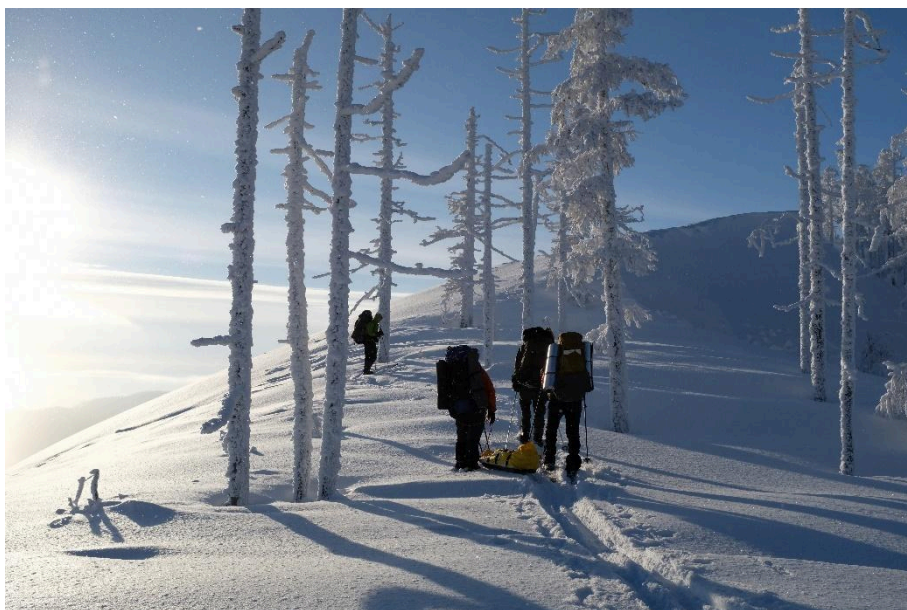


Фото 6-9. Характер движения по хр. Акбик.

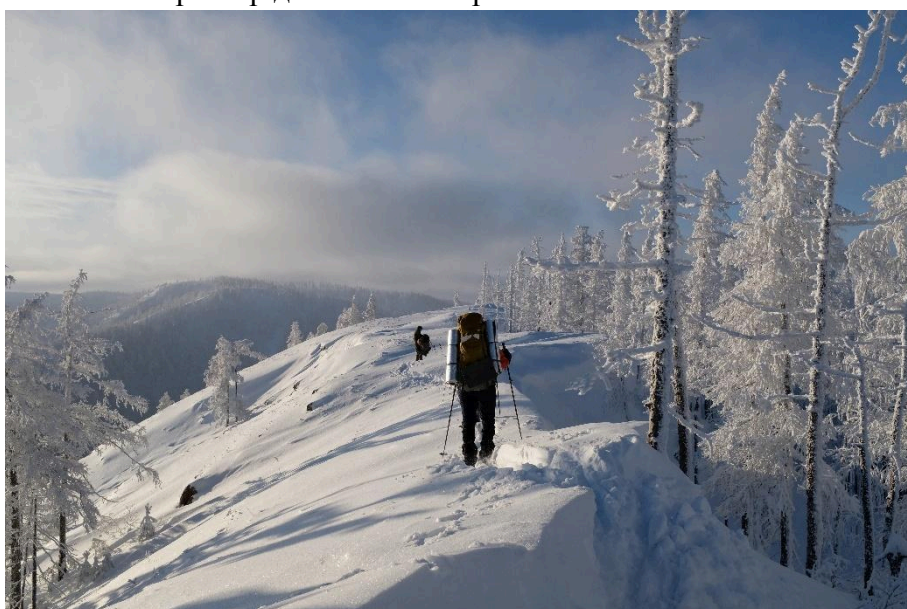


Фото 6-10. Характер движения по хр. Акбик.



Фото 6-11. Путь траверса хр. Акбик.

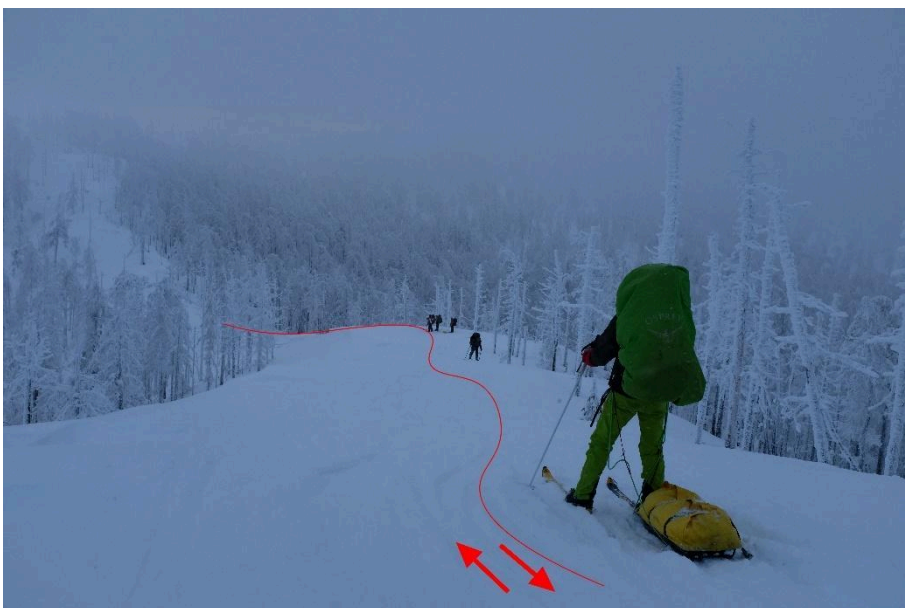


Фото 6-12. Спуск до понижения в хребте Акбик.

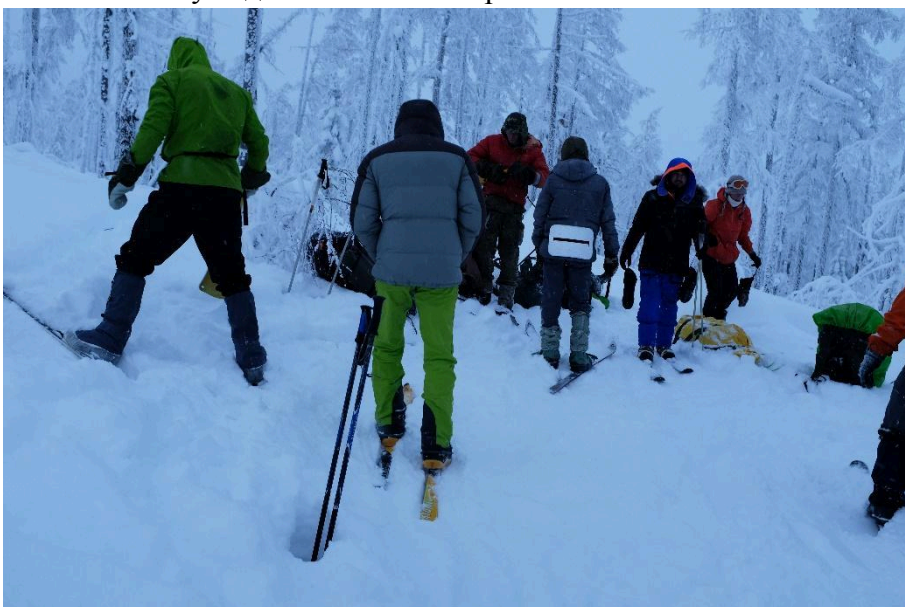
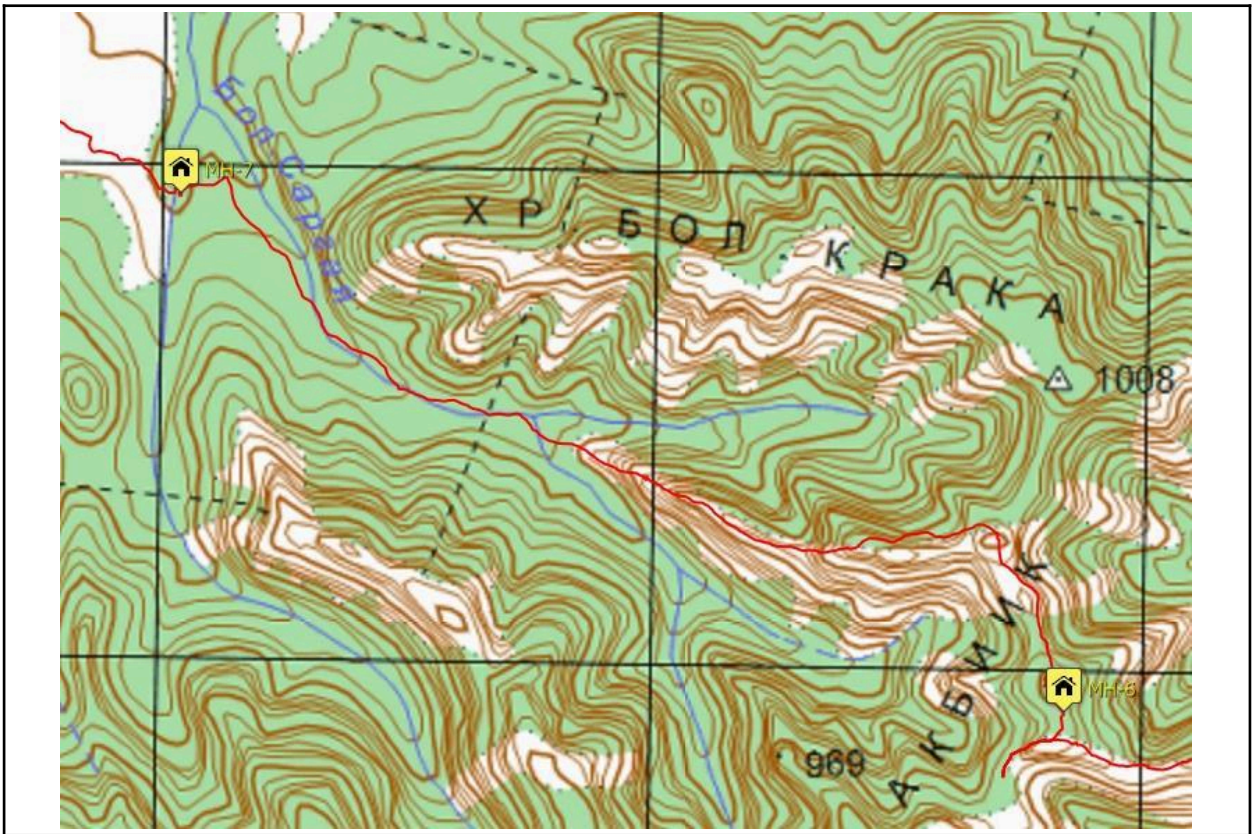


Фото 6-13. Место ночевки на хр. Акбик.

День 7. 6 января 2024 года. м.н. – траверс хр. Акбик - траверс хр. Малая Крака – д.р. Большая Саргая – м.н. у р. Малая Саргая

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние, км	Погода
7	6.1. 2024	ЧХВ Всего 8:07	180	639	10,3	утро -15 ⁰ С день -14 ⁰ С, вечер -10 ⁰ С обл. 10 баллов



Так как у нас накопилось отставание от графика, принимаем решение сократить маршрут и спускаться через хр. Малая Крака и завершать поход в деревне Азнагулово. Изменения маршрута согласовываем по СМС с председателем МКК Дмитрием Зеленцовым.

Подъем дежурных в 6.30, выход в 9.30. От места ночевки траверсом склона проходим через лес в С направлении и поднимаемся на С отрог хребта Акбик за 25 минут (Фото 7-1). Далее идем на С по широкому хребту. Попадается участок лыжни, встреченной вчера группы (Фото 7-2). Спустя 25 минут проходим перемычку между хребтами Акбик и Малая Крака и за 15 минут траверсами поднимаемся на в 1005 (Фото 7-3).

Далее спускаемся по гребню хребта Малая Крака в 3 направления. Дует сильных холодный ветер. Сначала хребет довольно широкий, крутые участки преодолеваем лесенкой (Фото 7-4, 7-5). Постепенно хребет становится уже. Через 1 час подходим к скальному участку, обходим его, спустившись лесенкой через лес на С сторону хребта и ниже скал снова выйдя на хребет (Фото 7-6). Продолжаем спуск, попадаютсся пологие участки и участки с уклоном до 25 градусов, которые проходим лесенкой (Фото 7-7, 7-8). Спустя час спуска обедаем на хребте. Через 6 минут после обеда входим в лес (Фото 7-9). Здесь склон широкий, спускаемся через лес траверсами (Фото 7-10). За полчаса спустились к слиянию р. Большая Саргая и ее правого притока. Далее вышли на дорогу, идущую по правому берегу реки. Дорога неезжена зимой, тропим (Фото 7-11). Через 15 минут вышли на лесовозную колею (Фото 7-12). Продолжаем движение вниз по реке. Спустя 35 минут подошли к броду. Без труда перешли реку по снежному мосту (Фото 7-13). Заодно набрали в реке воды для ужина. Идем по дороге по левому берегу реки 30 минут. После поляны с огромной сосной поворачиваем в лес на 3, пересекаем междуречье рек Б. и М. Саргая и останавливаемся на ночевку на поляне на правом берегу р. Малая Саргая через 15 минут в 17.37 (N 53°49.897' E 58°02.034', Фото 7-14).



Фото 7-1. Траверс склона хр. Акбик.

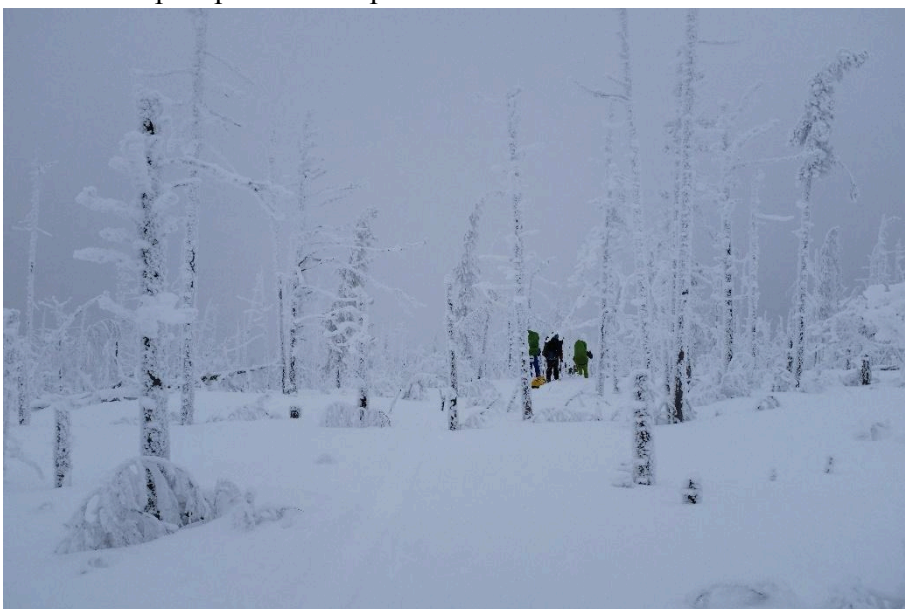


Фото 7-2. Движение по С отрогу хр. Акбик.

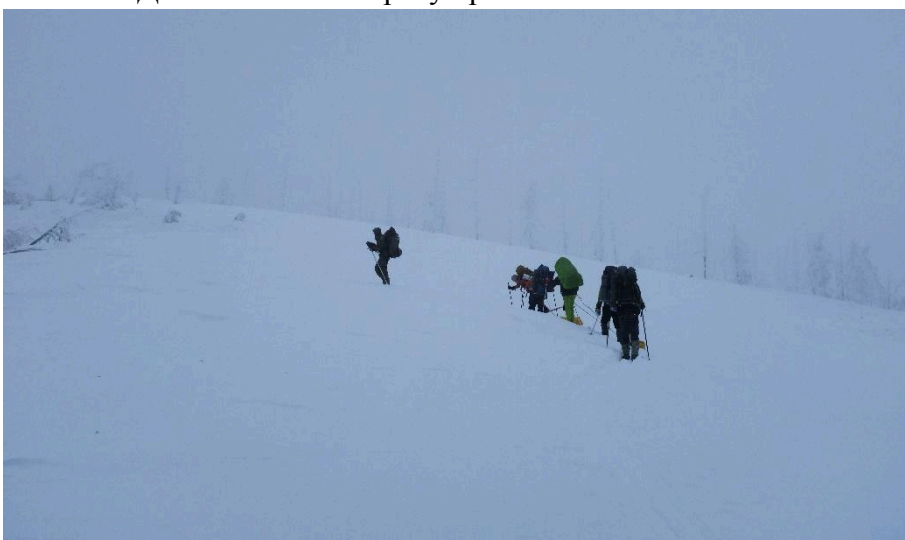


Фото 7-3. Переход с хр. Акбик на хр. Малая Крака.



Фото 7-4. Траверс хр. Малая Крака.

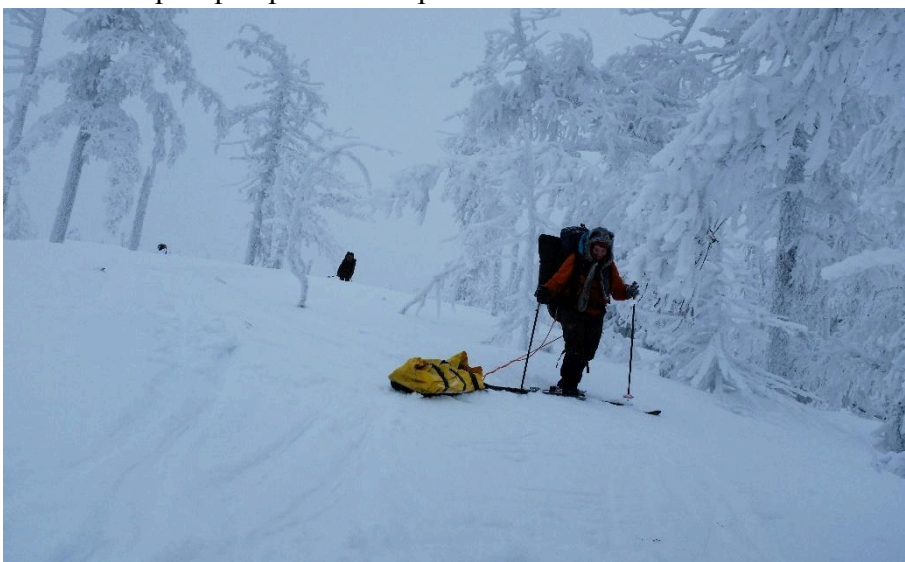


Фото 7-5. Характер траверса хр. Малая Крака.



Фото 7-6. Обход скального участка траверсом склона.

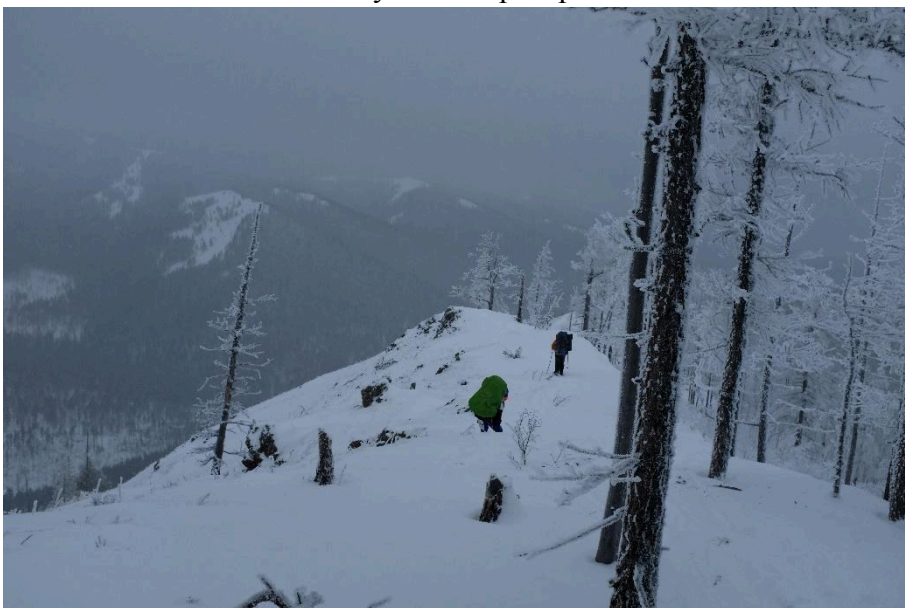


Фото 7-7. Продолжение спуска по хр. Малая Крака.



Фото 7-8. Характер спуска с хр. Малая Крака.

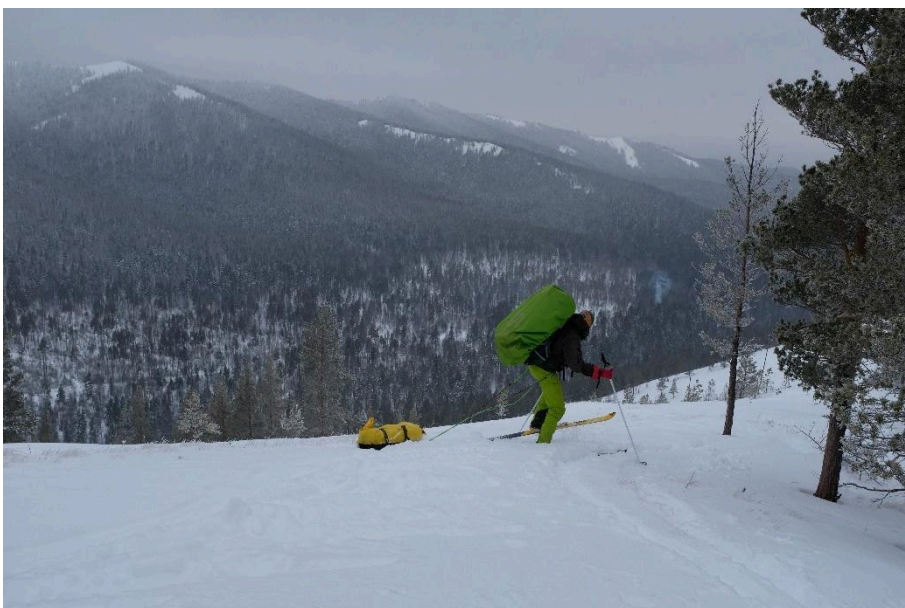


Фото 7-9. Характер спуска с хр. Малая Крака.



Фото 7-10. Спуск с хр. Малая Крака через лес.



Фото 7-11. Движение по заметенной дороге в д.р. Большая Саргая.

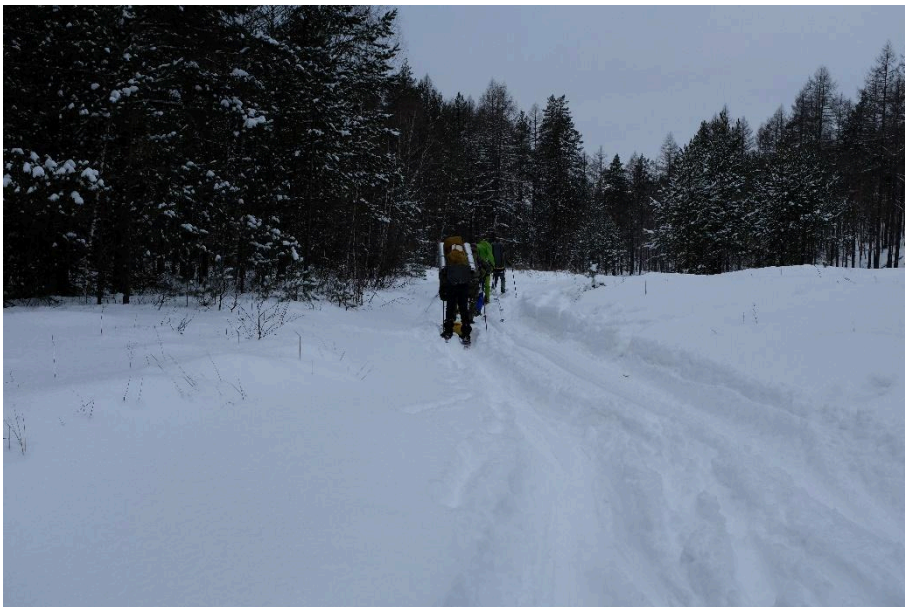


Фото 7-12. Движение по лесовозной колее в д.р. Большая Саргая.



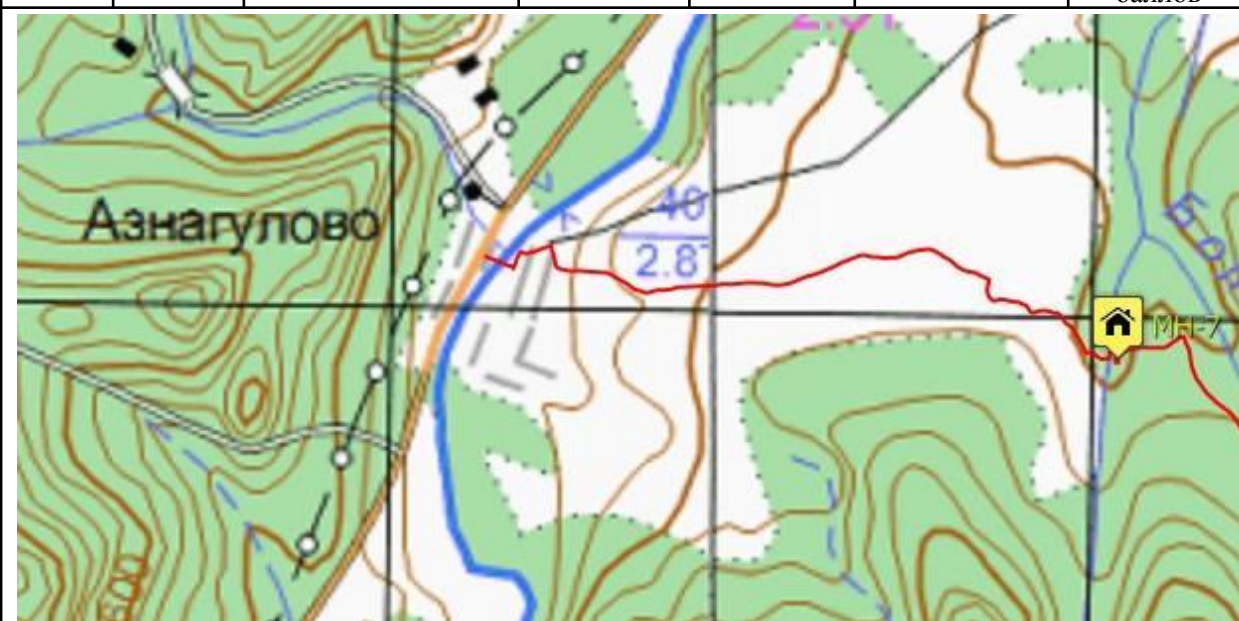
Фото 7-13. Переход реки по снежному мосту.



Фото 7-14. Место ночевки в д.р. Малая Саргая.

День 8. 7 января 2024 года. м.н. – пос. Азнагулово

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние, км	Погода
8	7.1. 2023	ЧХВ 1:39 Всего 2:04	20	156	4,3	утро -7°C, обл. 10 баллов



Сегодня выходим к деревне Азнагулово, где и завершаем маршрут.

Подъем дежурных в 4.30, выход в 7.20. Переходим по льду р. Малая Саргая за 6 минут. За 5 минут по дороге выходим на поле. Тропим по полю в ССЗ, затем в 3 направлении, поднимаясь на пригорок. Иногда попадаются старые колеи. Через 1 час 10 минут входим в деревню (Фото 8-1). По улицам за 15 минут спускаемся к пешеходному мосту через р. Белая (Фото 8-2), переходим мост и у магазина нас забирает машина до Уфы. На этом наш поход закончен.



Фото 8-1. Путь по полям к дер. Азнагулово.

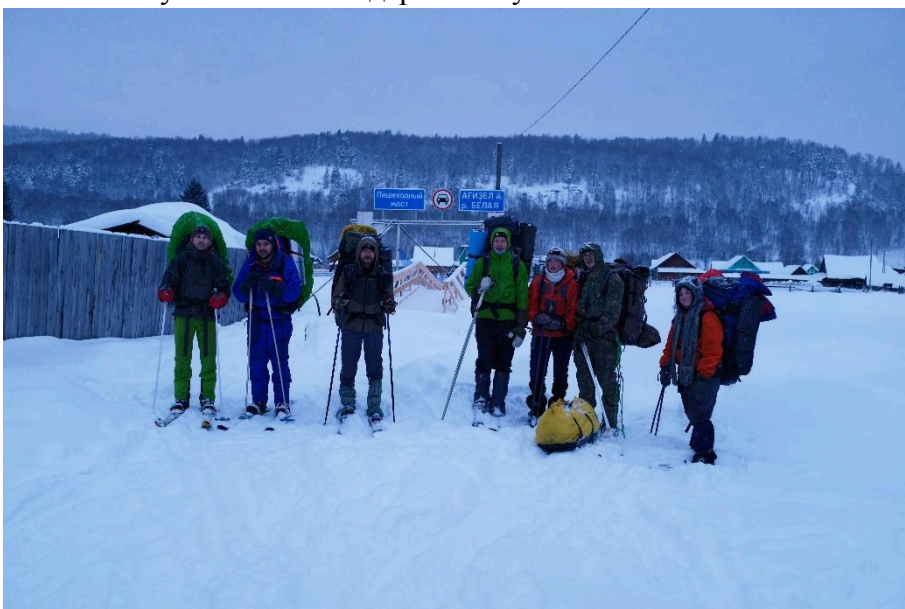


Фото 8-2. Группа у моста через р. Белая в дер. Азнагулово. Фотографирует Катя Кропочева.

6. Материальное оснащение группы

6.1 Снаряжение

Специальное:

Личное	
Лыжи горные/туристические	пара
Лыжные/треккинговые палки	пара
Репшнур 6 мм, 3 м	2

Комментарии и выводы по специальному снаряжению:

Для тропежки классические прямые лыжи шириной около 7см малопригодны. Наибольшую эффективность имели три пары лыж с шириной носа (106, 115 и 125 мм).

Эти же лыжи были также наибольшее удобны на спусках при катании. Кажется оптимальным переходить всем на более широкие лыжи с более выраженной геометрией.

Общетуристское:

Личное		Групповое	
Рюкзак от 85 л	1	Палатка Зима с тентом	1
Пенопропиленовый коврик	2	Конденсатник	3
Спальный мешок (от -10)	1	Печка варочная	1
Термос от 0,9 до 1,2 л	1	Каны 6 и 4 л	2
Посуда (комплект)	1	Костровой тросик	1
Аптечка личная и средства гигиены	1	Хознабор	1
Горнолыжная маска	1	Ремнабор	1
Фонарь налобный	1	Аптечка	1
Личный ремнабор	1	Термометр	1
Мази и растирка (комплект)	1	Щетка	2
Нож	1	Спутниковый трекер Iridium ROCKSTAR 360	1
Зажигалка и розжиг	1	GPS-навигатор Garmin 64st	1
		Рация	2
		Фотоаппарат	2
		Видеокамера GoPro	1
		Лопата	2
		Пила двуручная	1
		Пила-ножевка 330 мм	1
		Топор	2
		Гитара	1
		Сани-волокуши	2

Ходовая одежда состояла из термобелья (два слоя на теплую и холодную погоду), спортивных штанов, флисовой кофты, ветровки/анорака, треккинг-носок, ботинок (либо двуслойные ботинки типа Баффин, либо треккинг-ботинки + флисовый подбахильник+бахилы с калошами) и шапки с перчатками+рукавицами-верхонками. На стоянках требуется дополнительное утепление: теплые штаны, теплая пуховая или синтепоновая куртка, теплые рукавицы.

Комментарии и выводы по общетуристскому снаряжению:

В целом подбор снаряжения был удачным.

На маршрут брали сани-волокуши с пришитым тканевым тубусом. Удобно в упряжь саней включать эластичный шнур для амортизации рывков при движении. В одних санях везли палатку, во вторых – печь и часть еды. Сани везли участники по-очереди. Стоит отметить, что сани довольно сильно мешают движению – цепляются за кусты и деревья, дергают на спусках, при плотном снеге застревают в лыжне. Так как наш маршрут непродолжительный и несложный, снаряжения и еды немного, сани не являются необходимым снаряжением. Однако, участники получили опыт движения с санями. Также на контрольном выходе группой был отработан вариант транспортировки пострадавшего на спаренных санях, объединенных в жесткую конструкцию с помощью лыж.

Для лыжных походов актуальны нормальные не "легкоходные" и нескладные ножи с длиной клинка от 10 – они очень пригождаются для изготовления лучины и стружки для растопки печи.

6.2 Ремнабор

Состав ремнабора:

Швейный набор		Инструменты	
Набор иголок	5-6 разных	Плоскогубцы переставные	1
Нить капроновая тонкая, катушка	1	Отвертка битодержатель 1/4 (шестигранник) без храповика	1
Нить капроновая толстая, катушка	1	Ключ-трещотка малый с головкой под биту 1/4 (для закручивания силового крепежа и для использования с сверлами с хвостовиком 1/4)	1
Шило с рукоятью для ремонта обуви и прошивки толстых строп	1	Ручная дрель с патроном до 5 мм	1
Набор обрезков ткани разной толщины на заплатки	1	Сверла обычные по металлу	2-5 мм
Расходный материал		Сверла с шестигранным хвостовиком 1/4	2-5 мм
Скотч армированный	1	Набор бит ph2, pz2, ph3, pz3, плоский шлиц	6
Саморезы 4x50мм	10	Зенкер	1
Набор шурупов и саморезов для лыжных креплений	1	Надфиль	1
Хомуты стальные d2 для ремонта палок	6	Полотно по металлу	2
Клей полиуретановый, тюбик	1		
Эпоксидная смола двухкомпонентная для фиксации саморезов на креплениях	1		
Шпилнты 2 мм для ремонта креплений лыжных колец	8		
Шайбы d=16-20мм для ремонта креплений лыжных колец	6		
Кольца для лыжных палок	3		
Пластины ремонтные для лыж 800x250 мм	4		
Ремонтные трубки, пропиленные вдоль для ремонта палок	4		
Проволока вязальная стальная 0,8 мм	10 м		

Случаи применения ремнабора:

1) Ремонт пуховки. Участница во время дежурства задела рукавом куртки горячую трубу печи, дефект был смётан ниткой, а поверх приклеена заплатка.

2) Ремонт "лягушки" крепления. Во время установки палатки, при углублении лыжи в снег в горизонтальном положении вырвались саморезы. Промазали эпоксидной смолой и вкрутили саморезы чуть длиннее на то же место.

3) Ремонт колец на палках. Старые кольца треснули на крестовине, родное крепление потребовало доработки. Просверлили дополнительное отверстие на палке и закрепили новое кольцо с использованием двух шпилнгов и увеличенных шайб.

6.3 Аптечка

Походная аптечка составлялась с учётом следующих факторов:

- 1) Хронические заболевания и состояние здоровья участников;
- 2) Зимние условия похода;
- 3) Горная местность;
- 4) Небольшая автономность, возможность за день добраться до ближайшей дороги.

В зимних условиях жидкости из аптечки и некоторые таблетки необходимо хранить в тепле, при плюсовой температуре. Медик носил часть аптечки в небольшой сумке под верхней одеждой. Кроме основной аптечки, у участников имелись личные аптечки со средствами первой помощи и некоторыми лекарствами (бинт 3 шт, пластырь, подходящее обезболивающее, гигиеническая помада, защитный крем для лица и индивидуальные лекарства при необходимости).

Комментарии и выводы по аптечке:

Основной акцент следует сделать на подбор медикаментов, связанных с простудными заболеваниями, кашлем, болями в горле.

Рекомендуем запастись большим количеством леденцов от кашля, а также, от болей в горле.

Необходимо запастись каплями для лечения легких форм отита.

Весьма рекомендуем положить в аптечку разогревающую мазь на случай застуд и болевого синдрома в мышцах в связи с переутомлением.

Наличие нескольких разных НПВС также считаем обязательным. Так получилось, что половина нашей группы заразилась вирусом с широким спектром неприятных проявлений: повышенная температура, воспаление дыхательных путей, слабость. Благодаря наличию в избытке НПВС нам удалось удержать болеющих в состоянии адекватной физической активности.

Также, для профилактики респираторных заболеваний рекомендуем запастись эфирными маслами пихты, чайного дерева и эвкалипта - несколько капель на ватку создадут освежающий эффект внутри палатки.

Наименование	Форма	Кол-во
Инструменты		
Градусник электронный	шт	1
Перчатки	пара	2
Скальпель одноразовый	шт	1
Ножницы маникюрные	шт	1
Шприц 2мл	шт	3
Шприц 3 мл	шт	3
Темоодеяло	шт	1
Одноразовые грелки	шт	4
Жгут	шт	1
Мягкая шина Medsplint универсальная	шт	1
Перевязочные материалы		
Бинт 7х14	шт	1
Бинт 5х10	шт	4
Прилипающий бинт в рулоне	шт	1
Перевязочный бандаж рус. спец. мед 6 дюймов	шт	3
Бинтли	шт	1
Салфетки марлевые	упаковка	3
Пластырь ленточный	рулон	1
Пластырь ленточный Omnix	рулон	1
Пластырь бактерицидный	шт	14
Cosmopor E пластырь 20*10	шт	1
Cosmopor E (стерильный пластырь) 10*8	шт	4
Средство перевязочное гидрогелевое противоожоговое	шт	1
Средство перевязочное гидрогелевое кровоостанавливающее	шт	1
Гемостатическая губка 50*50 мм	шт	3
Гемостатическая губка 90*90*8 мм	шт	2
Эластичный бинт	шт	4
Ватные диски	шт	10
Ватные палочки	шт	20
Клей БФ	тюбик	1
Celox	шт	1
Антисептики		
Хлоргексидин водный	мл	100
Фурацилин	таб	11
Бетадин р-р	флакон	1
Желудочно-кишечные		
Активированный уголь	пачка	2
Церукал	уп	1

Наименование	Форма	Кол-во
Лоперамид	таб	8
Смекта	саше	10
Омепразол	блистер	1
Регидрон	саше	3
Де-нол	таб	8
Панкреатин	уп	1
Метаклопрамид	амп	2
Сердечно-сосудистые		
Валидол	таб	10
Противовоспалительные и анальгетики		
Ибупрофен	таб	20
Парацетомол	таб	10
Ксефокам	таб	10
Баралгин-М	таб	8
Нимесулид (Найз)	таб	20
Колдрекс	саше	6
Кетонов р-р	амп	5
Баралгин-М	амп	2
Нефопам	амп	2
Но-шпа	таб	15
Отипакс (капли для ушей)	флакон	1
Канефрон	таб	14
Дикло-Ф (капли для глаз)	флакон	1
Ципромед (капли для клз)	флакон	1
Антигистаминные		
Эриус	таб	10
Супрастин	таб	10
Лоратадин-Вертекс	таб	10
Тавегил	таб	20
Антибиотики		
Амоксиклав	таб	5
Ципрофлоксацин	таб	10
Противошоковые		
Дексаметазон	амп	5
Мази		
Левометил	тюбик	1
Пантенол аэрозоль	тюбик	1
Офломелид	тюбик	1
Семиборец	тюбик	1

6.4 Продуктовая раскладка

В походе готовили горячие завтраки и ужины на печке, обедали бутербродами, сладким и чаем из термоса. На завтрак были и молочные каши и несладкие. При этом в большинстве случаев в ужин входило первое (суп) и второе (крупа с тушеным мясом).

Для составления суповых смесей использовали сушеные овощи.

Тушенку использовали фирмы «Кронидов» - она упакована в удобные пакеты из фольги.

В качестве хлеба использовали сухари из черного или белого хлеба, запеченные с подсолнечным маслом в вафельнице и затем досушенные в духовке. Такие сухари тоньше – их легче откусывать, и они занимают меньше места. Нам они показались гораздо вкуснее, чем покупные хлебцы или обычные сухари.

Общая схема раскладки:

Завтрак		Ужин	
Продукт	г/чел	Продукт	г/чел
Крупа (рис, кус-кус, овсянка, ячневая, пшеничная, гречка, пшено+рис)	70	Крупа (рис, гречка, кус-кус, булгур/макарон)	80/100
Сухофрукты (клюква, бананы, яблоки, клубника)	15	Тушенка говяжья/свиная/куриная	120
Сыр (в несладкие каши)	15	Топленое масло	5
Томаты вяленые (в несладкие каши)	15	Сушеные овощи, грибы	10
Молоко сухое	5	Специи	5
Масло топленое	5	Кетчуп, горчица	5+5
Сладкое (печенье или вафля)	30	Сладкое (конфета, мармелад)	35
Сахар	4	Сахар	4
Сгущенное молоко и джем	5+5	Чай + сушеный лимон	4+4
Чай + сушеный лимон	4+4	Суп	40
Обед		Карманное питание рекомендуемое	
Продукт	г/чел	Продукт	г/чел
Колбаса сырокопченая/сало	30/25	Сухофрукты	35
Сыр/сыр плавленый	30	Батончик	35
Чай	2	Итого	
Хлеб черный/сухарь черный	40/25		650

Рецепты супов (расчет на 1 порцию):

Борщ

Морковь сушеная 5г, картофель сушеный кубики 15г, капуста сушеная 5 г, свекла сушеная 3г, мясо тушеное говядина 31г, соль 2г.

Суп-пюре грибной

Картофельное пюре 15 г, грибы сушеные белые 7г, лук жареный сушеный 5г, суп грибной 8г, мясо тушеное курица 31г, соль 2г.

Харчо

Морковь сушеная 10г, рис 20г, томаты сушеные 7г, мясо тушеное говядина 31г, соль 2г.

Щи

Морковь сушеная 5г, лук сушеный 6 г, картофель сушеный кубики 15г, капуста сушеная 10 г, мясо тушеное говядина 31г, соль 2г.

Куриная лапша

Лапша 30г, морковь сушеная 10г, лук сушеный 6г, мясо тушеное курица 31г, соль 2г.

6.5 Фото- и видеоаппаратура

В походе в качестве основного фотоаппарата для технических снимков использовали Fujifilm x100f с объективом 23мм (35мм в эквиваленте). Было взято 2 аккумулятора на 1200 мАч, внешний аккумулятор на 10000 мАч. Аккумулятор заряжали прямо в фотоаппарате. Второй заряженный аккумулятор был запасным. Аккумуляторы старались не менять, так как при выемке аккумулятора фотоаппарат сбрасывает настройки. Компактность этой камеры позволяет носить ее под верхним слоем одежды на шейном ремне. В зимнем походе это важно для сохранения работоспособности аккумулятора. При этом проблем с накоплением конденсата и запотеванием оптики практически не было.

В качестве второго фотоаппарата, в основном для художественных кадров и панорам, использовали Sony nex 3n kit 16-55. Было взято 2 аккумулятора. Один едет в кармане термобелья, второй рабочий в кармане брюк (контакт с телом минимальный достаточный), аккумулятор вставляется в камеру непосредственно перед съемкой. Такой режим позволяет более чем неделю снимать на одном аккумуляторе.

Для видеосъемки был взят комплект состоящий из:

- gopro 10 black;
- microSD на 256 ГБ;
- 5 аккумуляторов;
- основного и запасного провода для зарядки от powerbank;
- ручки-штатива для съемки.

Плюсом gopro 10 black является маленький вес, размер, хорошие стабилизация и запись звука, возможность также делать фото в хорошем качестве, минусом - быстрая разрядка аккумулятора при температуре ниже 10 градусов. Поэтому камера хранилась в тепле - в нагрудном кармане и доставалась непосредственно перед съемкой. Данная камера имеет второй экран, что позволяет контролировать ракурс при съемке в selfy-режиме. Весит gopro всего 150 гр (вместе с аккумулятором), весь комплект - 520 гр. Все видео снимались со стабилизацией, позволяющей поворачивать камеру до 45 градусов без потери горизонта и в качестве 1080p, 50 кадров/сек. С такими настройками качества картинка получается вполне детальной, и аккумулятора хватает на большее количество минут, чем при съемке в 4K, а частота кадров позволяет делать панорамы без эффекта дерганной картинки.

7 Финансовые затраты

Затраты на поход в расчёте на одного человека, не включая стоимость билетов на поезд, равны **7356** рублей.

Стоимость билетов в плацкартные вагоны составила

Туда:

Москва - Уфа 3626

Уфа - Урал-Тау 1321

Обратно:
Уфа – Москва 3657

Список трат группы по категориям:

Статья расхода	Сумма, рубли
Продукты	3155
Ремнабор	471
Аптечка	255
Трансфер Азнагулово-Уфа	2250
Баня в Уфе	1225
Итого	7356

8. Итоги, выводы, рекомендации

Район очень приятен для проведения новогодних походов. Красивые виды, относительно мягкая погода, хорошая доступность, наличие связи и отсутствие ООПТ. Разнообразный рельеф позволяет тренировать катание, траверсы и прочее. Рекомендуем для походов 1 к.с. и тренировочных выходов.

9. Используемые отчеты и материалы

1) ОТЧЕТ о спортивном походе н/к с элементами 1 к.с. по хребтам Крака Центральная и Северная (Южный Урал), проведенном с 3 по 7 января 2023 года. Рук. Назаров М.М <https://www.geolink-group.com/tourclub/trips/2023mn0/>

2) ОТЧЕТ о спортивном походе 1 к.с. по Южному Уралу (хребет Уралтау, Большая Крака), проведенном с 1 по 9 января 2021 года. Рук. Черемисов И.А. <https://www.geolink-group.com/tourclub/trips/2021ic1/>