

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

ОТЧЁТ

**о прохождении пешеходного спортивного туристского маршрута
первой (I) категории сложности по Северному Кавказу, республика
Ингушетия
в период с 29 октября по 7 ноября 2025 года**



Руководитель группы:
Холодина Екатерина Дмитриевна
Маршрутная книжка: № 11/1-103
Контактные тел: +7(916)2076842
e-mail: katrinakkerman@mail.ru

МОСКВА, ноябрь 2025 г.

Оглавление

1. Справочные сведения.....	4
1.1 Проводящая организация.....	4
1.2 Географический регион пройденного маршрута.....	4
1.3 Общие справочные сведения.....	4
1.4 Нитка маршрута	5
1.5 Обзорная карта района	5
1.6 Высотный профиль маршрута.....	6
1.7 Определяющие препятствия и расчет категории сложности маршрута	6
1.8 Состав группы.....	7
1.9 Ссылки на материалы отчета.....	8
1.10 Сведения о выпускающей МКК.....	8
2 Описание туристско-спортивного маршрута.....	8
2.1 Идея проведения похода и подготовка к нему	8
2.2 Характеристика района похода	8
2.3 Туристские возможности района	9
2.4 Транспортная доступность	9
2.5 Возможности организации закупки и заброски.....	9
2.6 Порядок доступа в особые зоны.....	9
2.7 Адреса и телефоны поисково-спасательной службы.....	10
2.8 Запасные варианты и выходы с маршрута	10
3. Фактический график движения по маршруту.....	11
4. Техническое описание.....	12
День 1. 31 октября 2025г. с. Сунжа – р. Сунжа.....	12
День 2. 1 ноября 2025г. м/н – река Асса.....	15
День 3. 2 ноября 2025г. м/н – вдп. Эко- Чожинский – ущ. Ассинское – башни Таргим – пос. Озиг.....	17
День 4. 3 ноября 2025г. м/н – ур. Керрах – ур. Морчи – пос. Мцехал.....	19
День 5. 4 ноября 2025г. м/н – радиальное взятие вершины Столовая (3003, н/к).....	22
День 6. 5 ноября 2025г. м/н – вдп. Фуртоугский – пос. Чми.....	24
5. Материальное оснащение группы.....	26
5.1 Снаряжение	26
Специальное снаряжение.....	26

Общетуристское снаряжение.....	26
5.2 Ремнабор.....	27
5.3 Аптечка	28
5.4 Продуктовая раскладка	29
5.5 Расчет веса рюкзака.....	29
6 Финансовые затраты.....	30
7. Итоги, выводы, рекомендации	30
8. Использованные отчеты и материалы	30

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/https://vk.com/tkmsu>

Электронная почта руководителя: katrinakkerman@mail.ru

1.2 Географический регион пройденного маршрута

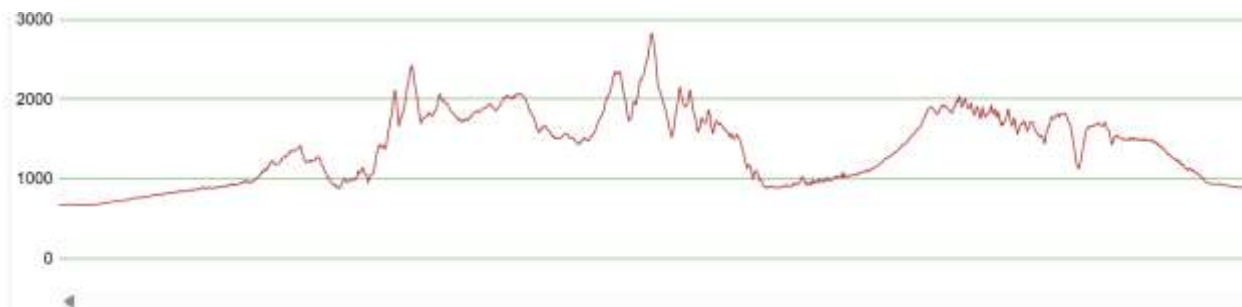
Административный: Россия, Республика Ингушетия, пригородный район Владикавказа

Географический: Северный Кавказ – республика Ингушетия

1.3 Общие справочные сведения

Вид туризма	Пешеходный
Категория сложности	Первая
Количество участников	11
Сроки проведения	29 октября 2025 – 7 ноября 2025
Продолжительность активной части	6 дней
Протяженность	118 км, в зачёт 101 км

1.6 Высотный профиль маршрута



1.7 Определяющие препятствия и расчет категории сложности маршрута

Подсчет баллов происходил для первой категории сложности, в соответствии с предполагаемой категорией сложности маршрута при выпуске в МКК, опирающейся на длительность похода (не менее 6 дней) и рекомендуемый минимальный километраж (не менее 100 километров).

Приводится полный перечень пройденных ЛП:

Препятствия	Категория	Кол-во	Краткое описание, способ прохождения
Переправа			
Серия бродов на р.Сунжа	н/к	39	Неширокая (7м) глубиной по колено и небольшой скоростью течения (1м/с) река. Вброд с самостраховкой трек-палками.
Перевал			
1650	н/к	1	Движение по тропе. Крутизна склонов до 20°
Вершина			
Столовая	н/к	1	Радиально по тропе на травянистом склоне крутизной до 20°. Самостраховка трек-палками
Траверс гребня			
-	-	-	-
Каньон			
-	-	-	-

Локальные препятствия					
Тип	Категория	Число	Число/баллы по новой методике	Сумма	Максимальная сумма
Переправа	н/к	39	8/4	4	4
	Подитог			4	4
Перевал	н/к	1	2/4	2	4
	Подитог			2	4
Вершина	н/к	1	2/8	4	8
	Подитог			4	8
Каньон	н/к	-	4/4	0	4
	Подитог			0	4
ИТОГ				10	20

Расчёты приведены по действующей методике категорирования пешеходного маршрута (от 30 мая 2023 г.):

Дней – 6

Километраж – 101 (по GPS треку)

Общий перепад высот по данным GPS составил 12 634 м и (6 427/6 207– набор/сброс).

ЛП – 10, в зачёт не более 20

ППор – 12

Коэффициент труднопроходимости для Центрального Кавказа равен 0,42.

Географический показатель (Г) по району равен 5.

Автономность (А) нашего похода равна 1 (для маршрутов 1-2 категории сложности

коэффициент автономности маршрута равен 1)

$ППб = K_T \times ППор \times (L_{мар}/L) = 0,42 \times 12 \times (101/100) = 5,09$

$K = 1 + \Omega H / 12 = 1 + 12634 / 12000 = 2,05 \approx 2$

$P_б = Г \times K \times A = 5 \times 2 \times 1 = 10$

$KСб = ЛПб + ППб + P_б = 12 + 5,09 + 10 = 27$ баллов

Таким образом, по действующей методике категорирования этот поход соответствует первой категории сложности (7-20 баллов).

1.8 Состав группы

№	Ф.И.О	Год рождения	Туристский опыт	Должность в походе
1	Холодина Екатерина Дмитриевна	2002	2ПР (Хибины) 3ПУ (Полярный Урал) 1ГУ (Приэльбрусье)	Руководитель, штурман
2	Александров Павел Леонидович	1988	3ПУ	Летописец, реммастер
3	Белецкий Андрей Леонидович	2007	1ПУ	Гигиенист
4	Дюкарева Ульяна Александровна	2006	3 ст.сл. ПУ	Завпит
5	Егорова Мария Сергеевна	1999	1ПУ	Эколог-мусоровоз
6	Макаров Степан Дмитриевич	2007	3ВУ, 1ЛУ	Фотограф, штурман
7	Николаева Софья Владиславовна	2003	3 ст.сл. ПУ	Связист
8	Семенова Варвара Дмитриевна	2003	1ПУ	Фотограф, медик
9	Смирнова Анастасия Васильевна	2004	3 ст.сл. ПУ	Финансист
10	Трофимов Илья Антонович	2006	1ПУ	Летописец
11	Щукин Михаил Владимирович	1985	1ПУ, 2ПУ, 4ПУ	Завснар

Сокращения: П – пешеходный, Г – горный, У – участие.

Участники и руководитель прошли маршрут полностью.

1.9 Ссылки на материалы отчета

Отчет и треки на гуглдиске:
https://drive.google.com/drive/folders/1VNLbSzjTJPvg4KMeeOUJh2FmLYWjnP-e?usp=drive_link

1.10 Сведения о выпускающей МКК

Группа выпущена на маршрут МКК при клубе туристов «МГУ» в составе: Зеленцов Д. Ю., Сучков А. В., Кулик В. С. Полномочия МКК по выпуску пешеходных маршрутов – до 3 категории включительно.

2 Описание туристско-спортивного маршрута

2.1 Идея проведения похода и подготовка к нему

Основная идея похода – пройти в меру спортивный поход по горам Ингушетии. Основными целями похода было любование красками уходящей осени с видами на башни и горы, так же радиальное взятие вершины Столовая. Подготовка похода включала в себя походы выходного дня. При планировании маршрута были изучены материалы предшественников по району похода в то же самое время года, а также проанализированы различные карты и космические снимки с целью изучения дорожной сети района и характеристик локальных препятствий.

2.2 Характеристика района похода

Ингушетия расположена на северных склонах предгорья Большого Кавказского хребта (в центральной его части) и на прилегающих к нему малых хребтах Терском, Сунженском и Скалистом. Протяжённость с севера на юг составляет 144 км, с запада на восток — 72 км.

В северных районах рельеф степной, на юге — горный, состоящий из хребтов, разделённых долинами и ущельями. В северных районах располагается часть Сунженской и Алханчуртской долины, в центральных — долины рек Сунжи и Ассы, южная часть республики занята Кавказскими горами.

Самая высокая точка — гора Шан (4451 м). Другие высокие точки в горной Ингушетии: Цейлом (3171 м), Цорейлам (3000 м). Протяжённость Кавказских гор — 50 км.

2.3 Туристские возможности района

Туристические возможности района высокие. Идеально подходит для походов 1 категории сложности. С планированием маршрута возникли проблемы, так как республика Ингушетия сама по себе маленькая, и надо было проложить маршрут в рамках ее границ. Так как на входе в Северную Осетию (на запад), в Чечню (на восток) и на юг – потребовались погран-пропуска, а на территорию Ингушетии можно попасть даже только при наличии паспорта РФ. Так же были сложности с тем, чтобы сделать маршрут более отчужденным от населенных пунктов и наличия асфальтированных дорог, но, к сожалению, некоторые части маршрута все же не получилось видоизменить.

2.4 Транспортная доступность

Транспортная доступность довольно высокая. Начать и закончить маршрут можно прямо с железнодорожной станции, но было решено начать маршрут от поселка Сунжа, до куда ходит рейсовый автобус из Владикавказа и закончить маршрут в поселке Южный, откуда так же уезжали автобусом до Владикавказа.

2.5 Возможности организации закупки и заброски

Закупку можно произвести во Владикавказе, а также в прилегающих к нему поселках – там есть сетевые магазины. Район компактный, есть возможность разнести заброски. Нам это не понадобилось, паковка и прочие манипуляции были произведены в Москве.

2.6 Порядок доступа в особые зоны

Доступ на территорию республики Ингушетия осуществляется (для граждан РФ) по паспорту РФ. Для лиц с иным гражданством нужно заранее оформлять погран-пропуска через госуслуги. Доступ на территорию природного заказника осуществляется без каких-либо регистраций и допусков, ограничения на посещение нет.

2.7 Адреса и телефоны поисково-спасательной службы

Главное управление МЧС России по Республике Ингушетия

Борисов Вячеслав Валерьевич - Руководитель подразделения

Адрес: 386001, Республика Ингушетия, г. Магас, ул. Д. Мальсагова, 34.

Сайт <https://06.mchs.gov.ru>

Электронная почта: oar@06.mchs.gov.ru

Отдел административной работы:

8 (8734) 55-19-71, oar@06.mchs.gov.ru

Специалист по работе с обращениями граждан: 8 (8734) 55-19-71

2.8 Запасные варианты и выходы с маршрута

Запланированные запасные варианты были связаны с прохождением сложных препятствий во время непогоды и возможностью сокращения маршрута:

- 1) При обстоятельствах, когда мы бы не смогли подняться на вершину Столовая (3003, н/к), мы бы в последний день добились километража по грунтовкам до поселка Тарское.
- 2) Отказ от любого радиального выхода

В случае аварийной или иной ситуации, требующей схода с маршрута, выход из района похода осуществлялся бы по лесным дорогам и тропам в ближайший населенный пункт (Владикавказ, Балта, Гули, и дорогам вокруг них)

О движении по маршруту мы сообщали куратору в Москву с помощью мобильного телефона, связь иногда появлялась на вершинах. Куратор группы, в свою очередь, выкладывал сообщения группы в мероприятия похода в группе ЦС турклуба МГУ в социальной сети Вконтакте, где с ними могли ознакомиться все желающие, в том числе друзья и родственники участников.

Также походу маршрута поддерживалась связь с МЧС республики Ингушетия.

3. Фактический график движения по маршруту

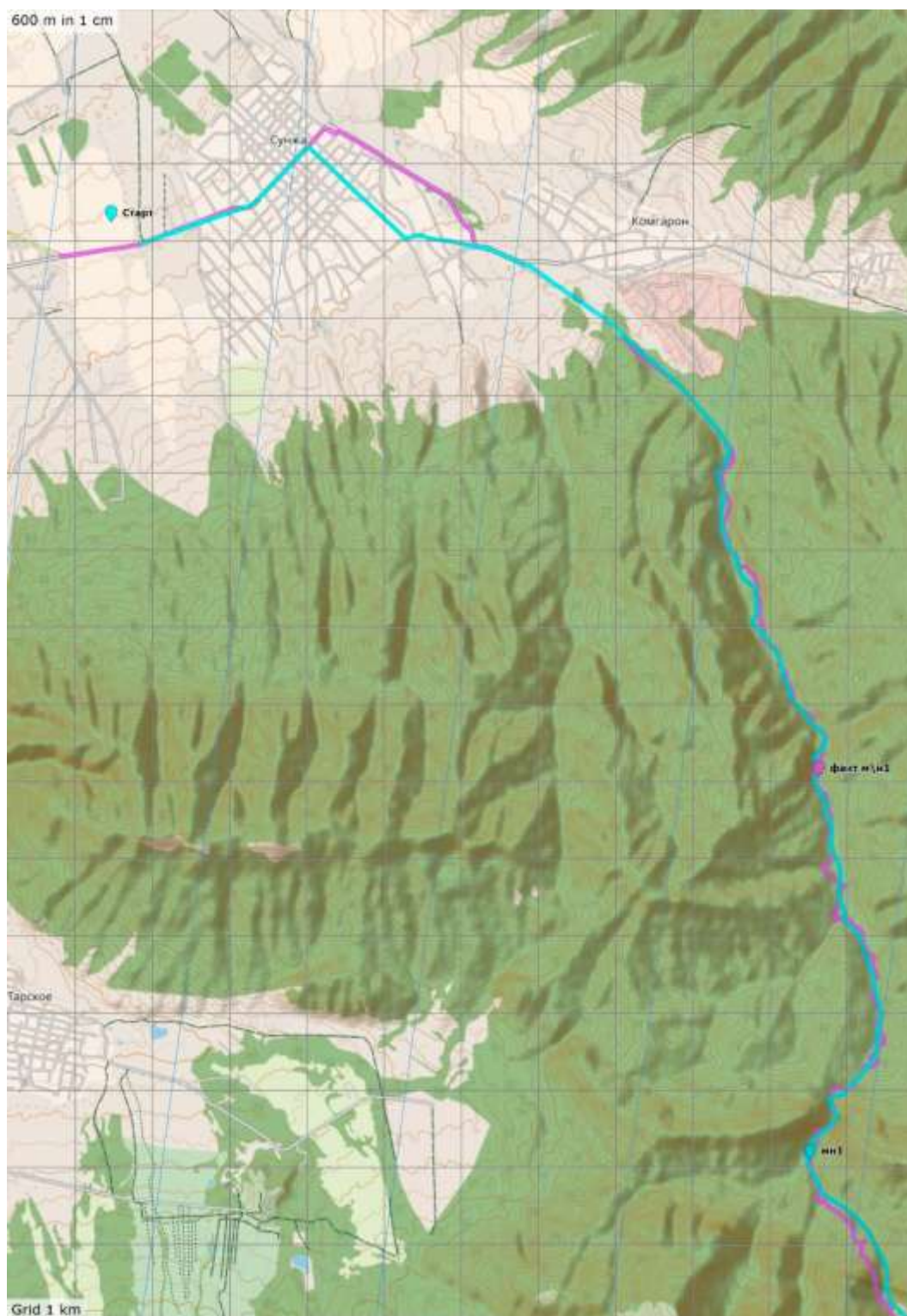
Дата	День пути	Участок маршрута	Км	Набор (м)	Сброс (м)
31.10	1	<i>с. Сунжа – р. Сунжа</i>	16,2	238	53
01.11	2	<i>м/н – р.Асса</i>	17,7	962	908
02.11	3	<i>м/н –вдп. Эко-Чожинский – ущ. Ассинское – башни Таргим – пос. Озиг – ур. Керрах</i>	22,1	1832	900
03.11	4	<i>м/н – ур. Морчи – пос.Мцехал</i>	18,7	1282	1258
04.11	5	<i>м/н – радиал.вер.Столовая(3003,н/к)</i>	18,7	1734	2059
05.11	6	<i>м/н – вдп. Фуртоугский – пос. Чми</i>	16,2	379	1029

Итого 118 км, в зачет – 101, суммарный перепад высот 12 634 м и (6 427/6 207– набор/сброс).

4. Техническое описание

День 1. 31 октября 2025г. с. Сунжа – р. Сунжа

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние, км	Погода
1	31.10.2025	ЧХВ 6 часов 41 мин Всего 9 часов 52 мин	238	53	16,2	Вечером: +13, ясно



Едем мимо заснеженных гор.

Поезд прибыл на станцию. Но пока выгружали рюкзаки и проверяли, что забыли – убыл на маневровые пути вместе с нами. Ну да ладно, минут через десять уже вернулся на платформу.

Распределили вещи, взвесили рюкзаки, вышло в среднем по 17 кг – на самом деле, от 13 до 20. Автовокзал Владикавказа располагается в 15 минутах ходьбы от ЖД станции.

Там же мы договорились с водителем маршрутки, что он сделает рейс специально для нас; запрессовались в маршрутку и поехали на старт. В окне всё такое зелёнькое и солнечное после Москвы! Но есть обратная сторона – многие наши девушки не взяли солнечные очки, и теперь страдают, а купить негде и некогда. Водитель маршрутки высадил нас у развилки, не доезжая до поселка Сунжа, мы отправились в путь. Наш маршрут на первый день пролегал вдоль автодороги – по тропинке, дальше в лес. Сначала шли на восток, по основной улице пос. Сунжа, далее перед пос. Комгарон свернули на грунтовку на юго-восток и шли 4 километра в сторону гор, вдоль русла реки Сунжа.

От точки, где нас высадил водитель, пошли в хорошем темпе по ровному асфальту, Михаил попутно рассказывал о приключениях в Филиппинах.

Пока шли по асфальтированной дороге в пос. Сунжа, [смотрели на красивые виды гор](#).

Никуда не сворачивая, доходим до поворота, прямо на въезде пос. Комгарон, рядом располагается мемориал войнам из местного поселения и приветственные слова. Мы свернули с основной дороги, асфальт кончился, и [началась прекрасная аллея \(просека?\)](#) из удивительных деревьев с листьями, напоминающими перистым жилкованием дубовые, но формой – кленовые. К сожалению, я не успела подобрать и сфотографировать листок, так что до сих пор не знаю, что это было. Но общее впечатление замечательное, похоже на мои любимые придорожные лесопосадки в Польше.

Дорога без набора, где-то в овраге слева шумит р.Сунжа. Что естественно, вода не питьевая, мы знали заранее и подготовились. У каждого участника были значительные запасы таблеток Аквабриза.

Через 4 километра дошли до брода реки Сунжа и решили пообедать перед ним. Пока я разведывала ближайшие 2 километра реки, оказалось, что у одной из двух газовых горелок лопнул конец резинового рукава – благо, реммастеру быстро удалось его обрезать и заставить остатки работать нормально.

Несколько пробных переходов дали понять, что дальше предстоял долгий путь по автомобильному броду по самому руслу реки Сунжа.

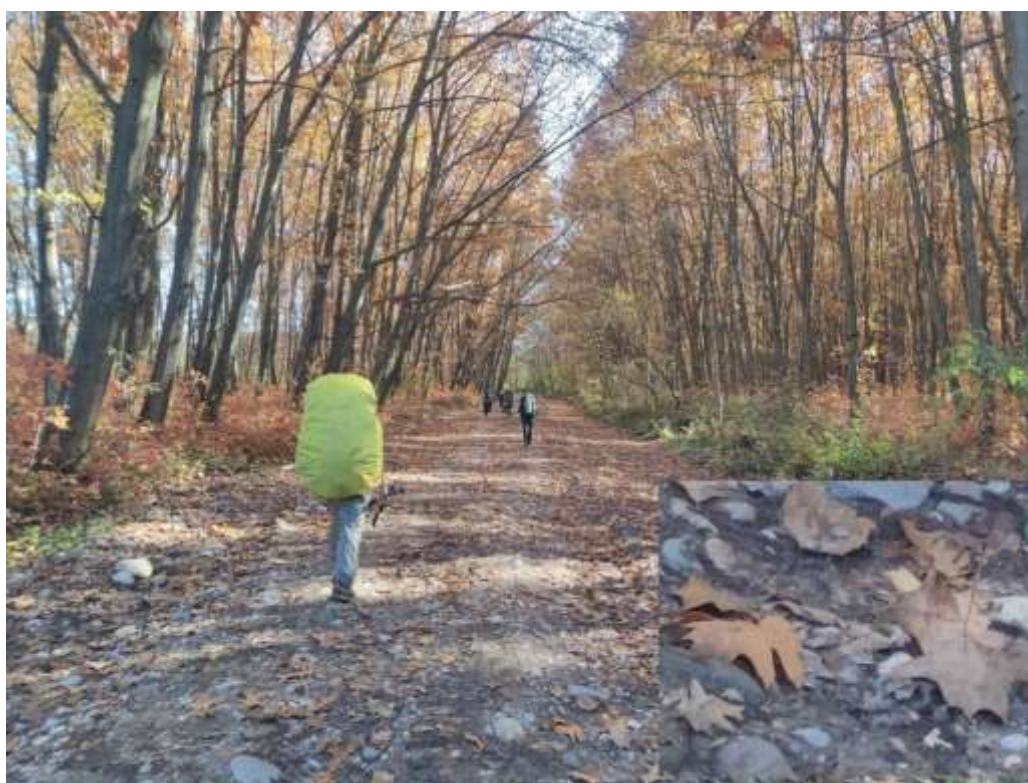
После обеда перешли [брод](#). И ещё один. И ещё. В общем, к закату насчитала их четверть сотни, и конца не видно.

Дорога по руслу петляет – то 100 метров колеи уходит под воду, то снова вылезает на холмик. Сложностей для преодоления реки не было, просто мокро и немного прохладно, грели мысли о теплом ужине и мягком спальнике.

Как только начало темнеть мы разбили лагерь, не дойдя до планируемой стоянки несколько километров.



*Красивые виды гор, в пути по асфальтированной дороге в пос. Сунжа
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*



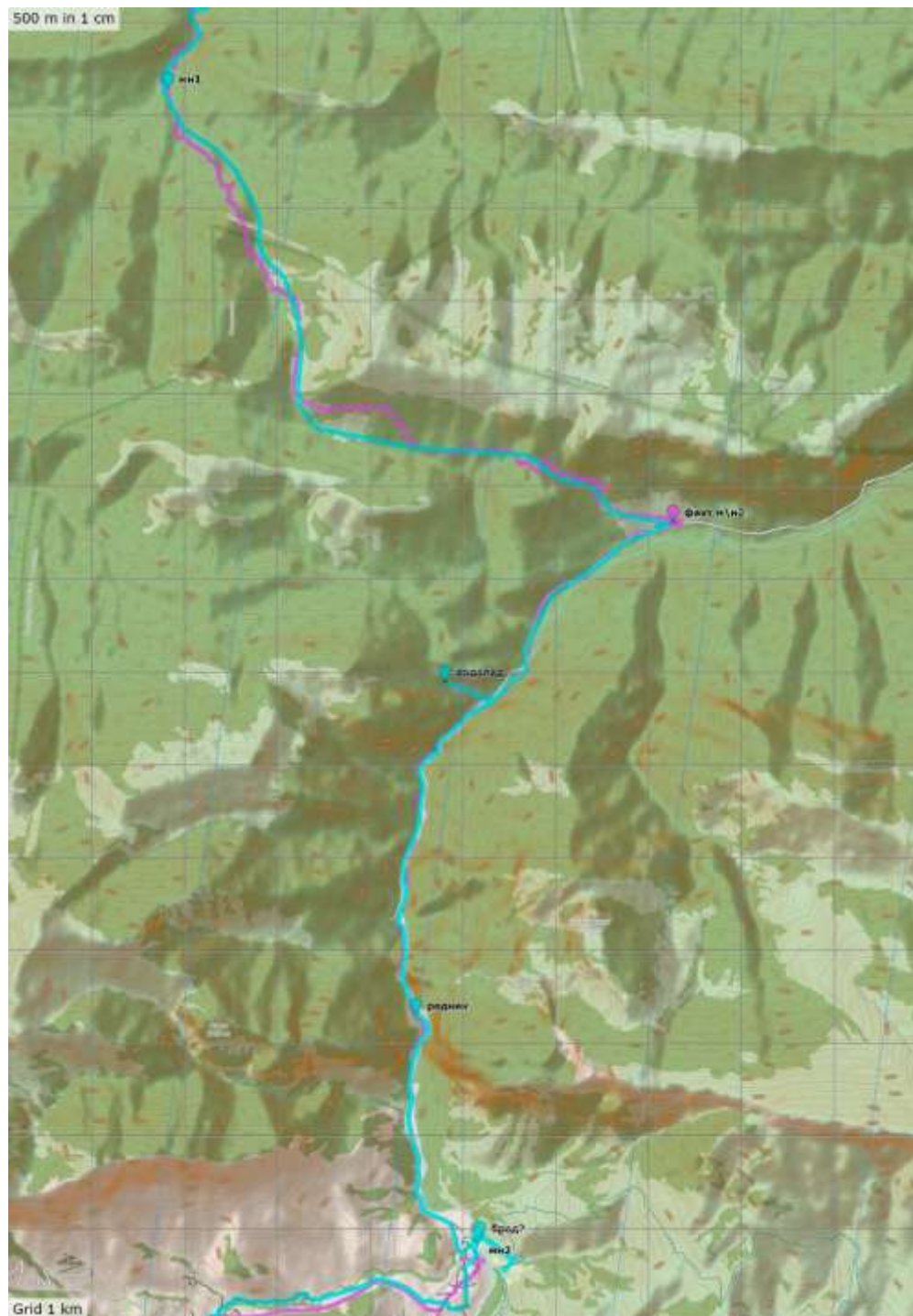
*Просека дубов/клёнов – к сожалению, по такой фотографии не определить
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*



*Серия автомобильных бродов на реке Сунжа, идем по колее
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*

День 2. 1 ноября 2025г. Р. Сунжа – р. Асса

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние, км	Погода
2	1.11.2025	ЧХВ 7 часов 1 мин Всего 10 часов	962	908	17,7	Утром: +6, ясно Вечером: +15, облачно



С утра всё покрыто инеем, лужи с корочками льда, а трава полегшая. Думали, с этого дня будем идти по мёртвой пустыне – но нет, через несколько часов травки отогрелись и встали.

Варвара в качестве сюрприза взяла пищевые красители и блёстки, поэтому сегодня, например, на завтрак зелёная каша. На вкус – как каша.

Всю первую половину дня продолжаем форсировать броды на р. Сунжа, идя по самому руслу реки, никуда не сворачивая, к обеду их набралось штук сорок. Зато биоразнообразие замечательное – какие-то колонии личинок, мокрицы, целые заросли листовика (папоротник с кожистыми ланцетовидными листьями, по словам Википедии, "везде очень редкий вид"), отличные бересклеты, ну и волшебный буковый лес, конечно, куда без него в южных горах?

После того, как мы дошли до истоков р. Сунжа, недалеко от последнего коша, мы увидели красивый водопадик. После него поворачиваем налево, подрезая два оврага – потенциальных притоков форсируемой реки в весеннее время.

Немного о хорошем – после обеда броды кончились, вместо них пришлось карабкаться по двадцатиградусным склонам, хорошо присыпанным многолетней листвой. По общему ощущению жутко похоже на Сахалин, хотя вместо пихт тут буки, а вместо бамбуков – какой-то невнятный подрост.

После пересечения оврагов поднимаемся по «хребту» по одному из отрогов, набирая на перевал, вылезая из долины р. Сунжа.

Дальше идем по протоптанной звериной тропе в сторону респ. Ингушетия, идти приятно и легко, особенно, когда видишь финиш своих страданий – на дальнем плане открываются скалистые хребты горной части Ингушетии.

Полубовались [красивыми видами](#) на закате. [Подшли к границе Ингушетии](#). Ну, типичная федеральная граница, чётко видимая по изменению состояния дороги, в данном случае от "заросшего подростом леса" до чёткой тропы. Столь же типично, хорошая трасса, идущая от федеральной границы, испарилась через несколько минут, и дальше мы снова шли по забитому валежником лесу. Вниз по склону. По азимуту. В темноте. Потому что с собой воды нет для полноценного ужина. По приходу на место ночевки стало ясно, что до воды сильно далеко, поэтому рекомендую набирать воду на 600 м выше от нашего места ночевки, но где есть вода, нет ровных мест под палатки.



*Дальше уже Ингушетия
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*



*Красивые горы Ингушетии на закате
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*

**День 3. 2 ноября 2025г. Р. Асса - вдп. Эко-Чожинский – ущ. Ассинское –
башни Таргим – пос. Озиг – ур. Керрах**

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние, км	Погода
3	2.11.2025	ЧХВ 5 часов 47 мин Всего 9 часов 29 мин	1832	900	22,1	Утром: +4, ясно Вечером: +13, ясно



Сегодняшний путь долго шёл по асфальтированному полотну. От места ночевки выдвинулись на юг, даже почти по горизонтальной дороге, так что идти было легко. Дальше свернули посмотреть на [симпатичный водопадик Эко-Чожинский](#), название которого на табличке почему-то затёрли.

Через несколько километров вошли в Ингушский заповедник, в котором всё запрещено. Прямо у входа увидели очень обустроенный родник с рядами нержавеющей труб, из которых под напором бьёт вода. Напротив него построена башенка с обзорной площадкой и разбит ларёк продавца мёда.

Ещё через полчаса, все еще двигаясь вдоль дороги, прошли суровую пограничную заставу. Попросили предоставить паспорта – не более, и пропустили дальше, на основную территорию Ингушетии.

На обед встали у реки напротив живописных развалин [башен Таргим](#). Перейти вброд реку не получилось – глубоко и мощное течение, даже если бы были каски – река явным образом не для таких развлечений. После этого повернули на запад, идя по дороге, вдоль р. Тетрицкали

Долго идём в горку, плавно, но в достаточно хорошем темпе, который непросто держать многим. Проходим мимо весёлого синенького чертополоха, мимо посадок облепихи с мелкими ароматными белыми ягодами (есть её, конечно, некогда).

В какой-то момент, не доходя до самого пос. Дошалкхе, снова сворачиваем южнее с проторенных дорог на лошадиные тропы и лезем на уже слегка заснеженный перевальчик н/к. По дороге прошли мимо реставрирующейся древней башни и кинутого по земле водопровода из полипропиленовых труб, соединённых резиновыми муфтами.

С перевала спустились по хорошей асфальтированной дороге, ведущей к очередной группе башен, и, что важнее, к тёплому кафе с горячей едой.

Увы, еду нам не дали, потому что подъехал автобус с туристами, которым и предназначалась вся снедь. Так что мы полюбовались [на храм](#) и просто [на горные виды](#), а потом грустно топали дальше, до ночи – итого, за день прошли 22 километра по горизонтали и 1800м вверх.



*Башни Таргим
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*



Водопад Эко-Чожинский

(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)



Храм на фоне гор Грузии

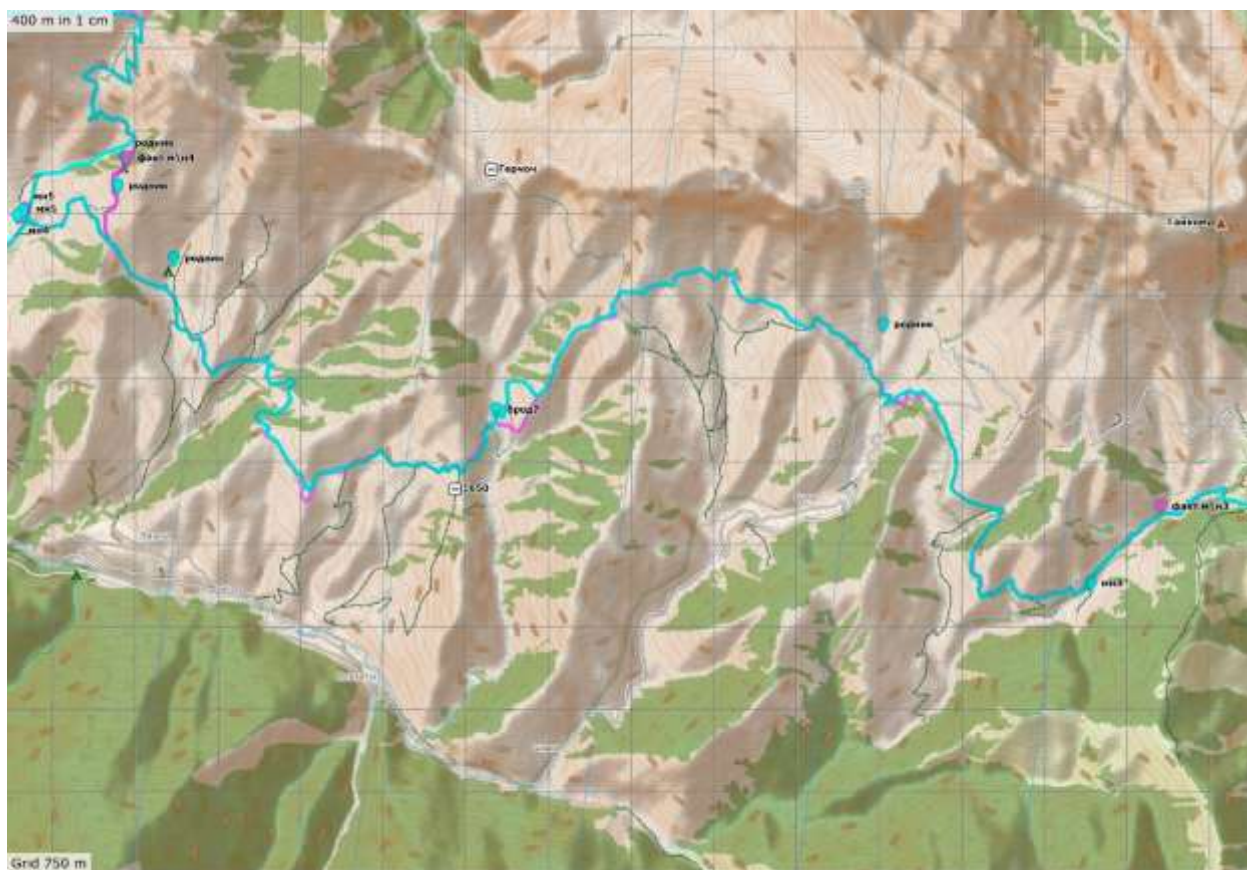
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)



Невероятные горы
(Для возврата к тексту нажмите «**alt+влево**»)

День 4.3 ноября 2025г. Ур. Керрах–ур. Морчи – пос.Мцехал

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние, км	Погода
4	3.11.2025	ЧХВ 5 часов 41 мин Всего 10 часов	1282	1258	18,7	Утром: +3, ясно Вечером: +17, ясно



Ночь была прямо холодная, утром набрали в кан воды – так она покрылась корочкой, пока на горелки ставили. Но мы предусмотрительно спали во всей одежде, и не замёрзли.

Неспешно ползём траверсом по горным тропам, [любоемся видами](#), слушая стрёкот некрупных чёрных кобылок. Потом виды становятся ещё лучше, потому что тропа [падает вниз, сходя на нет](#). Идти становится резко сложнее.

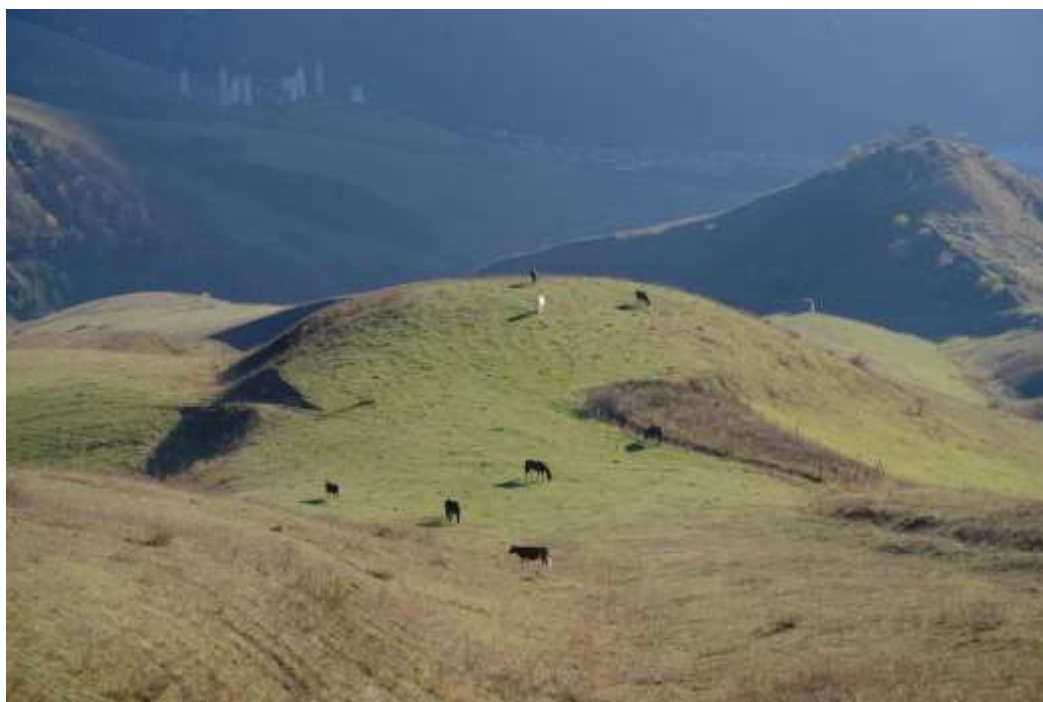
На обед встаём в небольшой ложбинке у ручья, где мне, наконец, удаётся вдоволь поесть облепихи.

Потом долго и настойчиво ползли вверх, до и после заката. Мимо развалин башен, мимо странных огороженных среди ничего участков земли с несколькими могилами и несколькими сотнями квадратных метров пустого пространства, [мимо альпийских лугов](#) с коровами, флегматичными пастушьими собаками и загородками из колючей проволоки.

Взобрались на перевал, поднялись ещё чуть-чуть к роднику и после долгих интересных прений [встали на крошечном пятчке между отвесной скалой и дорогой](#) – место получше искать было уже некогда.



*Группа на фоне горы Казбек
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*



*Пастбище к западу от ур. Керрах
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*



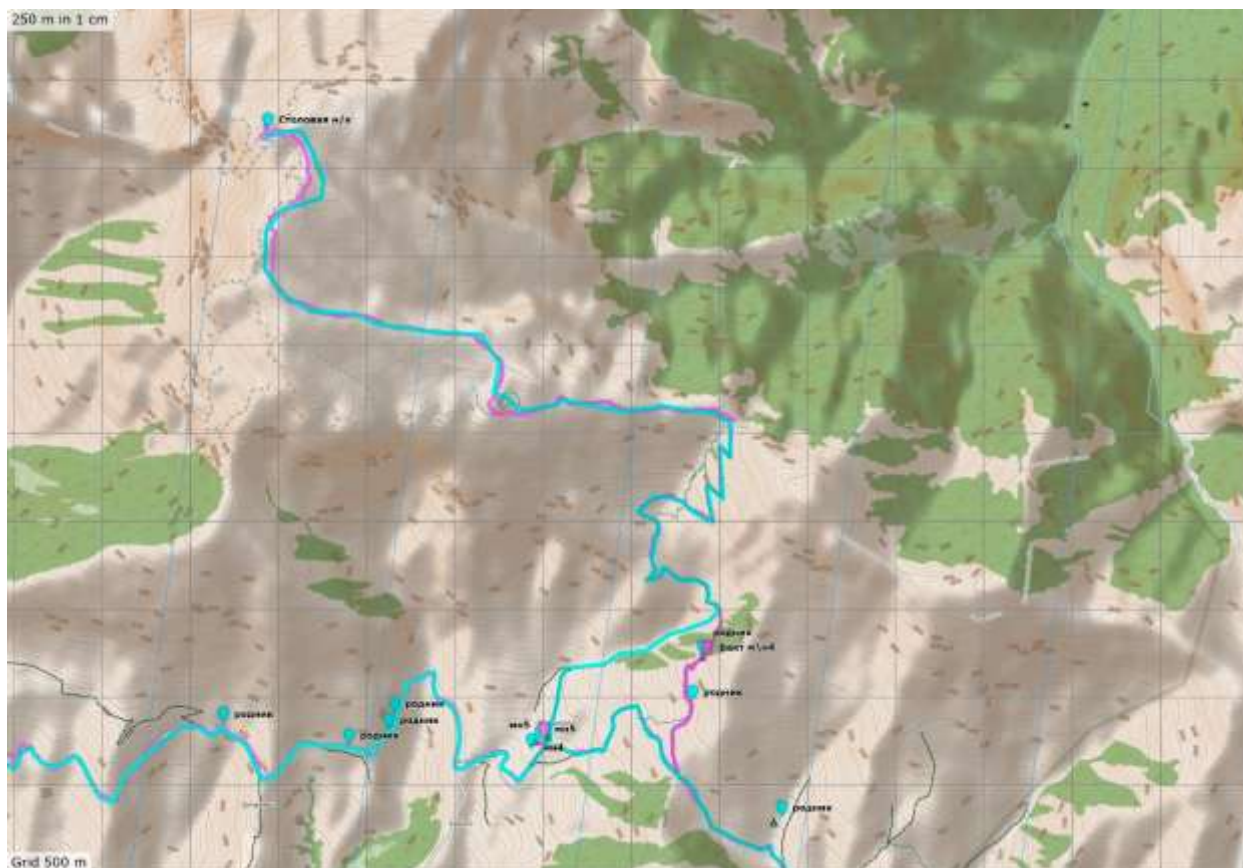
*Спуск группы на обед. ЮЗ склон от ур. Керрах
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*



*Лагерь у ручья под скалой
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*

День 5. 4 ноября 2025г. радиал.вер.Столовая(3003,н/к)

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние, км	Погода
5	4.11.2025	ЧХВ5 часов Всего 7 часов 55 мин	1734	2059	18,7	Утром:+6, ясно Вечером: +17, ясно



Вообще, у нас на сегодня запланирована радиалка на Столовую гору, куда мы после завтрака и направляемся, покидав все рюкзаки в одну из палаток. Идём вверх [по грунтовке, петляющей по южному склону](#), чередуя [движение](#) и [отдых](#). На солнышке настолько тепло, что [на привалах тяжело сидеть полностью одетыми](#). Любуемся парящими над головами орлами и прочими хищными птичками. Но больше страдаем от подъёма и нехватки воды – как-то мы её маловато взяли, после первого привала тратим ее разумнее. После подъема на перевал дорога превращается в [тропу](#), которая уходит траверсом южного склона на запад, там мы находим древний [храм](#) и [озеро Духов](#).

Дальше набираем на предпоследний взлет до вершины, движение так же по тропе. После длительного набора мы приваливаемся третий раз и делаем усилие на [последний рывок](#) – надо сбросить метров 60 и снова набрать. Траверсом обойти травянистый цирк изнутри, вылезти на внешнюю сторону и снова набирать, но уже на самую вершину. Самое сложное позади.

[На вершине](#) находим метеостанцию с солнцеворотным кружочком (второй раз уже его видим. А! Это флаг Ингушетии!), заснеженные камни и всякую красоту. Полчаса обедаем с видом на всё вокруг и идём вниз. Проходящая группа подсказывает, что на полпути нас ждут ящики с бутилированной водой, оставленные добрыми туристами – действительно, ящики на месте, и вода нас очень спасает.

На спуск заложили 3 ходки, идти вниз приятнее, хоть и напрягаются колени.

Спустившись в лагерь по той же дороге, забрали рюкзаки и прошли еще немного вниз, до ближайшей деревни по той же грунтовой дороге, по которой шли вчера, свернув направо.



*Грунтовая дорога на перевал Мят-Лоам
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*



*Маша на грунтовке с видом на Казбек
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*



*Группа на привале обзорная на подъем на перевал Мят-Лоам
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*



Перевал Мят-Лоам

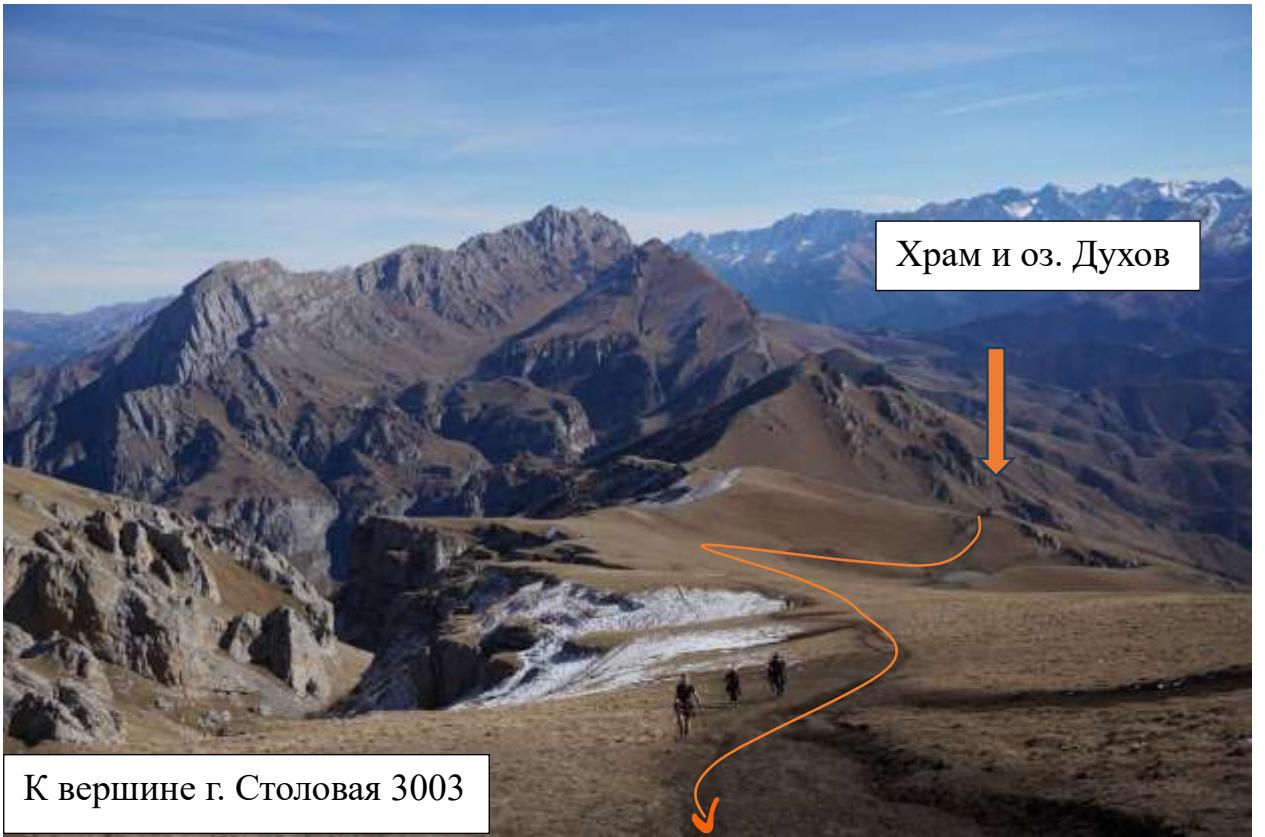
*Грунтовка ушла на перевал, а мы ступили на тропу
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*



*Движение по тропе к Храму и озеру Духов
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*



*Древний храм по пути на вершину Столовая
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*



*Вот и озеро прошли.
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*



*Предпоследний взлет
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*



*Группа на вершине г. Столовая(3003). На заднем плане справа – Казбек
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*

День 6. 5 ноября 2025г. *вдп. Фуртоугский – пос. Чми*

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние, км	Погода
6	5.11.2025	ЧХВ 3 часа 42 мин Всего 4 часа	379	1029	16,2	Утром: +9, ясно



Идём по грунтовке на запад вниз, по южному склону, к Военно-Грузинской дороге. По дороге зашли на милый [водопадный комплекс Фуртоугский](#), там Илья показал травертин – это такой карбонат кальция (арагонит, в основном) в виде аморфных штук, выпадающих из жесткой воды.

Отдохнув там минут 30, выдвинулись на заключительный этап нашего маршрута, славно, что нам сегодня целый день предстояли только спуски, что не могло не радовать после хороших наборов несколькими днями ранее.

Дошли до [ворот Ингушетии](#) – сфотографировались и пошли на остановку.

Поход окончен!



*Группа у водопада Фуртоугский
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*



*Группа у главных ворот Ингушетии
(Для возврата к тексту нажмите «alt+влево»)*

5. Материальное оснащение группы

5.1 Снаряжение

Специальное снаряжение

Личное	
Треккинговые палки	2

Специального снаряжения на маршруте не требуется, все участки проходятся пешком.

Общетуристское снаряжение

Личное		Групповое	
Рюкзак от 70 л	1	Палатка 2 места	1
Пенопропиленовый коврик	1	Палатка 4 места	1
Спальный мешок (от -5)	1	Палатка 5 мест	1
Посуда (личный комплект)	1	Горелка шланговая (1 запасная)	2
Аптечка личная и средства гигиены	1	Экран для горелки из фольги	1
Бутылка для воды (1,5л)	1	Кан 5,8 и 7л	2
		Тент 3*3	1
		Хознабор	1
		Ремнабор	1
		Аптечка	1
		Газовый баллон на 450 г	7
		Гитара	1

Ходовая одежда состояла из трекинговых штанов, термобелья (верх), ветровки, трекинговых носков, ботинок и головного убора (бафф, панама). С утра и поздно вечером требуется дополнительное утепление: флисовая кофта, флисовые перчатки. Также каждый участник брал сменную (бродовую) обувь, она же служила бивачной. Комментарии и выводы по общетуристскому снаряжению: Всё снаряжение было полезным. В качестве топлива был выбран газ, которого хватило с небольшим запасом, как и рассчитывалось.

5.2 Ремнабор

Состав ремнабора:

Швейный набор		Инструменты	
Иголка малая	4	Мультитул	1
Иголка большая	2	Ножницы для ногтей	1
Булавка	2	Шило	1
Нитки черные капроновые, катушка	1		
Нитки толст. капр. Моток	1		
Расходный материал			
Скотч армированный	1		
Суперклей	2		
Проволока	0,5м		

5.3 Аптечка

Походная аптечка составлялась с учётом следующих факторов:

- 1) Хронические заболевания участников группы;
- 2) Горная местность;
- 3) Небольшая автономность, возможность за день-два добраться до ближайшего населенного пункта. Общественная аптечка состояла из:

Приборы	Градусник безртутный	полоска	1 шт.
Обезболивающее	Ибупрофен	таблетки	1 уп.
	Парацетамол	таблетки	1 уп.
	Нимесулид	таблетки	2 уп.
Антисептик	Хлоргексидин	жидкость	1 шт.
Перевязочные материалы	Бинты, пластыри	рулон	5 шт.
Насморк	Ксилен	спрей	1 шт.
Воспаление глаз	Альбуцид	капли	1 шт.
Боль в горле	Гексализ	таблетки	1 уп.
Спазмы	Ношпа	таблетки	1 уп.
Проблемы с пищеварением	Активированный уголь	таблетки	2 уп.
	Ренни	таблетки	1 уп.
	Гастал	таблетки	1 уп.
	Омез	таблетки	2 уп.
	Лоперамид	таблетки	2 уп.
Аллергия	Зодак	таблетки	2 уп.
Воспаление кожи, укусы насекомых, ожоги	Пантенол	мазь	1 шт.
Мозоли, натертости	Бороплюс	мазь	1 шт.
Простуда		таблетки	1 уп.
Поддержка иммунитета	Витамин В, С	таблетки	2 уп.

5.4 Продуктовая раскладка

В походе планировали двухразовое горячее питание и сухой/горячий обед, с гейнером/чаем, в зависимости от трудности дня. Завтраки делились пополам на сладкие/несладкие. Суточная норма на человека составляла 522 г без учета карманного питания, средняя калорийность ~2000 ккал. Рекомендуемый вес личного карманного питания был 35 г/человека в день. Продукты были закуплены коллективно в гипермаркете. Паковка осуществлялась в тот же день, коллективно. Ниже приводится краткое меню похода.

Продукт	Норма гр/чел
Завтрак	
Кус-кус/булгур/манка/полента/пшено	70
Масло топленое	5
Сыр/Тофу	15
Стушенка/Джем	5
Печенье/конфеты/пряники/вафли	30
Чай/кофе	5
Сух.мол. в кашу	20
Сух.мол. в кофе	2
Обед	
Суповая смесь (специи, бульон, вермишель, суш. овощи)	58
Хлебцы	15
Сыр кусковой/сыр плавленый	40
Сухофрукт	15
Конфеты/вафли/батончики	30
Гейнер	100
Ужин	
Рис/гречка/пшено/пшеничная/птитим/булгур	80
Соевое мясо	30
Сыр	15
Масло топленое	5
Горчица/кетчуп	5
Конфеты	15
Чай	5
Прочее	
Сахар	5
Соль	2
Суш. Лимоны	5
Специи (черн.перец, кавказские травы, карри, хмели-сунели, петрушка)	5
Сухофрукты	30
Перевальные шоколадки	30

5.5 Расчет веса рюкзака

Вес общественного снаряжения составил 2.2 кг для каждого участника. На начало маршрута расчётный вес общественного снаряжения и раскладки составил 7,1 кг. Вес личного снаряжения (включая одежду и обувь) у участников составил 10 - 14 кг. Максимальный вес рюкзака получился таким образом 20,5 кг, что можно считать хорошим результатом.

6 Финансовые затраты

Затраты на поход в расчёте на одного человека, включая стоимость билетов на транспорт, равны **13 210 рублей**. До места старта и обратно добирались поездом. Список трат на всю группу по категориям:

Статья расхода	Сумма на человека, рубли
Билеты на поезд туда + обратно	10100
Газ	603
Питание	2500
Закуп аптечки	304

7. Итоги, выводы, рекомендации

По итогу, могу рекомендовать данный маршрут для дальнейшего прохождения.

Маршрут интересен тем, что участники похода смогут насладиться всеми красотами Ингушетии, тут и родовые башни, водопады, вершины, незабываемые виды на Казбек и Грузинские заснеженные горы. А так же приветливые местные жители, которые не оставят вас на дороге и обязательно пригласят н а чашечку чая.

Ингушский заказник пролегает почти по всей части республики Ингушетия, правила стандартные – не ломай, не жги и пр. В любом случае та нет деревьев для разведения костерка, так стланик, не более. Так что не возникало и доли соблазна, тем более послы таких перепадов высот.

8. Использованные отчеты и материалы

1. Информация о Кавказской тропе <https://caucasiantrail.ru/>
2. Вырезки из путешествий людей по Ингушетии на машинах\в отелях с легким треккингом

<https://kavkaz.travel/touristRoutes/39>

<https://dzen.ru/a/YGW5SKdzYACQyWUJ>

<https://sport-marafon.ru/article/ingushetiya-marshrut-pokhoda-po-drevnim-bashnyam/>

https://club-voshod.com/info/pohodnoe_info/dostoprimechatelnosti/ingushetia/stolovaya_gora/