

## Областной детско-юношеский центр туризма и краеведения

## ТЕХНИЧЕСКИЙ ОТЧЁТ

**о прохождении лыжного спортивного туристского маршрута  
первой категории сложности по Кузнецкому Алатау  
в период с 17 по 24 марта 2025 года**

Маршрутная книжка №1л/2025  
Руководитель Селенкова О.В. e-mail:  
oductik@gmail.com

Маршрутно-квалификационная комиссия БУ ДО «ОДЮЦТиК»  
рассмотрела отчет и считает, что маршрут группы  
может быть оценен **первой категорией сложности**  
и засчитан руководителю и всем участникам

Отчет использовать в библиотеке БУ ДО «ОДЮЦТиК»  
«\_\_\_» 2025г. \_\_\_\_\_ (Вязовских Б.П.)  
дата Подпись члена МКК, Ф.И.О.

Омск 2025

## 1. Справочные сведения

### 1.1 Проводящая организация

Поход был организован и проведен группой туристов БУ ДО ОДЮЦТиК  
Адрес : г. Омск, ул.Горная, д. 13

### 1.2 Географический регион пройденного маршрута

Административный: Россия, Республика Хакасия, Кемеровская область

Географический: Кузнецкий Алатау, хребты Терен-Казырский, Кузнецкий Алатау

### 1.3 Общие справочные сведения

Вид туризма	<b>Лыжный</b>
Категория сложности	<b>Первая</b>
Количество участников	<b>10</b>
Сроки проведения	<b>17 - 24 марта 2025 года</b>
Продолжительность активной части	<b>8 дней</b>
Протяженность*	<b>100 км (125км*)</b>

\*расстояние приведено по GPS-треку, в скобках расстояние измеренное с помощью линейки по карте масштабом 1 км в 1 см с коэффициентом 1,2 (п.8.1 методики)

### 1.4 Нитка маршрута

**Заявленная:** жд.ст. Лужба – п/ст. «140 км.» – тур.база «Казыр» - приют «Чибылпут» - приют «Куприянова поляна» - приют «Высокогорный» - «Мазаевский стан» (рад.) - пер. «Озерный»(н/к) - приют «Тайжесу» - приют Поднебесный – склон в. Большой Зуб( рад.) - пер. «Маруха»( н/к) - приют «Соболиный» - приют «Глухариный» - приют «Амзас» - жд.ст.Лужба

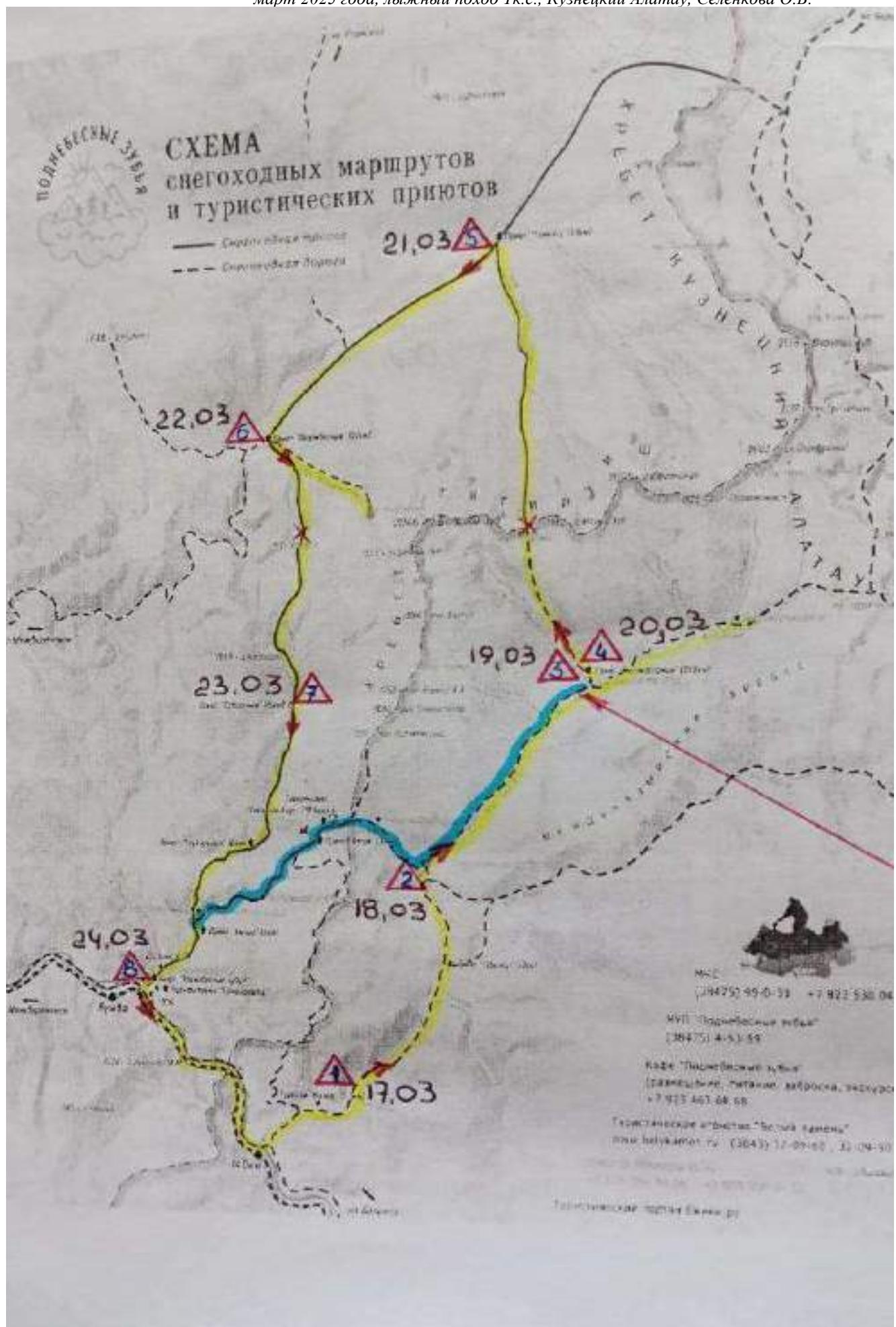
**Пройденная:** : жд.ст. Лужба – п/ст. «140 км.» – тур.база «Казыр» - приют «Чибылпут» - приют «Куприянова поляна» - приют «Высокогорный» - «Мазаевский стан» (рад.) - пер. «Озерный»(н/к) - приют «Тайжесу» - приют Поднебесный – склон в. Большой Зуб( рад.) - пер. «Маруха»( н/к) - приют «Соболиный» - приют «Глухариный» - приют «Амзас» - жд.ст.Лужба

#### Отличия:

- 1) С учетом погодных условий места некоторых ночевок смешены без изменения основного графика маршрута.

## 1.5 Обзорная карта района







## 1.6 Высотный профиль маршрута



## 1.7 Локальные препятствия, определяющие расчет категории сложности маршрута

Вид препятствия	Название препятствия	Местоположение	Способ прохождения
траверс	Склон хребта Тигертиш со стороны Малого зуба	водораздел ручья Высокогорный и Малый Казыр	Подъем на лыжах с ЮЗ склона на пер. Озерный уклон 15*. спуск с пер. Озерный на лыжах сначала траверсом фирнового склона, затем пешком напрямую, уклон 10*.
перевал	«Озерный» (Малого зуба) (н/к, <b>1550м</b> )	Хребет Тигертиш проходит между вершиной Гамова и Малым зубом, соединяет р.Высокогорный и р.Нижний Тайжесу	Подъем из д. р Высокогорный через лес на лыжах, на выходе из зоны леса пешком (можно в кошках). Переход через седловину и далее спуск на лыжах траверсом правого фирнового склона, далее пешком вдоль р.Нижний Тайжесу.
перевал	«Маруха» (Лесной), (н/к, <b>950м</b> )	соединяет р. Поднебесный и р. Чистайга	С склон, подъем на лыжах через лес, уклон 15*, спуск на лыжах, уклон 15*.
Склон вершины (радиально)	Средний зуб (1827), до высоты 1000	Хребет Тигертиш, по р.Поднебесный - оз.Выпускников	подъем на лыжах по лесу, уклон 20*, далее по полуоткрытым пространствам траверсами. Спуск по своей лыжне.

Категорирование маршрута осуществляется согласно методике от 30.05.2023.

Протяженность **П = 100 км** измерена с помощью линейки по карте масштабом 1 км в 1 см с коэффициентом 1,2, как для района с Т больше 0.

Общий перепад высот В на маршруте **В = 3100+1900 = 5000 м = 5 км** - суммированы все подъемы и все спуски, перепады высот менее 40 м не учтены.

Техническая сумма ТС = В+Т = В, тк на маршруте не было категорийных препятствий, то есть Т на маршруте = **0**.

Таким образом, эквивалентная протяженность маршрута:

$$\text{ЭП} = \text{П} + \text{К} \times \text{ТС} = \text{П} + 5 \times (\text{В} + \text{Т})$$

**ЭП = 100км + 5 × 5км = 125км.** Это значение ЭП попадает в диапазон (100-140 км), что соответствует маршруту **первой категории сложности (1к.с.)**

## **2 Описание туристско-спортивного маршрута**

### **2.1 Идея проведения похода и подготовка к нему**

Идея прохождения категорийного лыжного маршрута в районе «Поднебесных зубьев» возникла после посещения данного района в группе товарищей. Красота и рельеф «Горной Шории» очень заинтересовали нас. Два года мы изучали район путешествия, проходя степенные маршруты. Выбирали наиболее благоприятное по погодным условиям время, изучали схемы популярных маршрутов, экспериментировали с инвентарем. Когда подобралась подготовленная команда, треть которой уже ходили в лыжные многодневные походы, а остальные физически были готовы испытать себя, все сложилось, группа собралась и мы вышли на маршрут.

Кроме личного желания посетить район, была и мысль показать друзьям лыжникам новый красивый район, каким может быть лыжный поход с выходом выше зоны леса. Маршрут похода сделали кольцевым, такой выбор с заездом и выездом со станции Лужба нам представляется наиболее удобным, есть возможность просушить снаряжение и одежду перед посадкой в поезд.

Были опасения, по непредсказуемости погоды, так в 2024 году затяжная пурга не позволила нам пройти перевал. Заранее были предусмотрены несколько вариантов изменения маршрута.

### **2.2 Характеристика района похода**

Район Западной Сибири находящийся на юге Кузнецкого Алатау в границе Хакасии и Кемеровской области, в широком понимании - Горная Шория. Центр района – хребет Тигертиш в переводе с тюркского «Поднебесные зубья». Высшей точкой Кузнецкого Алатау является плато Старая крепость, высотой 2217 метров, находящаяся на территории Хакасии. В пределах Кемеровской области г. Верхний Зуб, 2178 м. Долину реки Харатас принято называть «Золотая долина».

Характер местности – край тайги, гор, ледников, водопадов, горны озер и рек. Лес в долинах поднимается до 1400 – 1500 м. Преобладает пихта, местами встречается кедр (сосна сибирская), реже попадается ель. Подлесок – береза, ольха.

Наилучшее время для лыжных походов – с конца января до начала марта, температурный режим днём редко поднимается выше -10...-15, обычно -20. Ночью понижается до-30. Позже ожидаемо оттепели, дневной подлед, мокрый снег с дождем.

Снега в районе Поднебесных зубьев выпадает много от 2 до 4м в зависимости от года.

Лавинная опасность средняя, в основном сход лавин связан с обильными снегопадами, или с обрушением карнизов. Людей зимой можно встретить в западной части района - в окрестности станции Лужба и долины р. Амзас.

По долинам расположена система туристических приютов в разной степени сохранности, что обеспечивает безопасность для детских тургрупп, при ухудшении метеорологической обстановки. В районе имеющихся приютов, с учетом сезонной активности снегоходчиков встречаются накатанные снегоходные тропы («буранки»).

### **2.3 Туристские возможности района**

В горно-таежном районе Кузнецкий Алатау есть перевалы до 2А категории трудности включительно. Это позволяет строить здесь лыжные и пешеходные маршруты до пятой категории сложности. Однако, компактность района и небольшая автономность (за счет системы приютов) делают наиболее логичным проведение здесь походов до 3 к.с. лыжных и 1-4 пешеходных. По крупным рекам района (Казыр, Бельсу, Томь) возможны сплавы до 5 к.с.

## **2.4 Транспортная доступность**

Доступ в район «Поднебесных Зубьев» осуществляется по железной дороге. Маршрут можно начинать от станций Лужба, Чарыш, Топчул, Турбаза «Восход», Балыксу и иных полустанков.

Чаще всего из Омска добираются до Лужбы прямым поездом Москва-Абакан который проходит один раз в два дня. Можно доехать до Новокузнецка, и далее на двух электричках через Междуреченск так же до ст. Лужба. В нашем случае, экономически более выгодным и удобным по времени вариантом, оказалось доехать одним поездом из Омска до ст. Лужба. Одно неудобство это ночной прибытие на необорудованную станцию.

## **2.5 Возможности организации закупки и заброски**

В районе «Поднебесных Зубьев» организована сеть туристических приютов со смотрителями – приютчиками. Зимой приюты соединены снегоходными путями. При необходимости, можно организовать подвоз продуктов на снегоходе к какому-либо приюту. Более подробно о приютах и ценах: «поднебесные-зубья.рф»

В поселке Амзас есть кафе (по отзывам цены высокие).

## **2.6 Порядок доступа в особые зоны**

Специального разрешения на посещение района не требуется.

## **2.7 Адреса и телефоны поисково-спасательной службы**

Регистрация в МЧС по форме «онлайн-регистрации туристских групп». О начале и завершении маршрута сообщали по телефону ПСО в пос. Амзас +7 (3842) 57-70- 03

## **2.8 Запасные варианты и выходы с маршрута**

День 1-2 Выход назад на ст. Лужба по своим следам

День 2-3 Выход через пер. Шорский (н/к) и д.р. Алгуй к ст. Лужба

День 3-5 Выход по д.р. М. Казыр пер. Шорский (н/к) и д.р. Алгуй к ст. Лужба

## **3. Фактический график движения по маршруту**

Пройденное расстояние приведено по “чистому” gps-треку - первое значение, а также измерено с помощью линейки по карте масштабом 1 км в 1 см с коэффициентом 1,2 (п.8.1 методики) - второе значение в скобках.

Перепад высот определен по профилю gps-трека суммируя все подъёмы и спуски, перепад высот на каждом из которых 40 или более метров (п. 8.3 методики). Ссылка на маршрут:

<https://nakarte.me/#m=15/53.66528/88.92012&l=Otm/Pur/Mt/Sw&nktl=m5NTicxReQXD0VfbDucuoA>

Дата	День пути	Участок маршрута	Км	Набор, м	Сброс, м	Макс. высота
17.03	1	ж/д ст. Лужба - р.Томь - п/ст.140км – тур.база «Казыр» – приют «Чибылпут» ↑	16	375		375
18.03	2	приют «Чибылпут» - приют «Куприянова поляна» - приют «Высокогорный»	17	684		684
19.03	3	приют «Высокогорный» <u>Днёвка</u> – «Мазаевский стан» <b>(радиальный выход)</b>	<b>5</b>	700	684	700
20.03	4	приют «Высокогорный» ↑ - пер. «Озерный» (н/к) - ГЗЛ р.Нижний Тайжесу	10	1550	1000	<b>1550</b>
21.03	5	ГЗЛ р. Нижний Тайжесу - приют «Тайжесу» -д. р.Бельсу	13		605	605
22.03	6	Д. р.Бельсу - приют «Поднебесный» -оз. на скл. в. «Средний Зуб» <b>(радиальный выход.)</b>	7 <b>+5</b>	1000	613	1000
23.03	7	приют «Поднебесный» - <b>пер.</b> «Маруха» (н/к) - приют Соболиный	12	950	440	<b>950</b>
24.03	8	приют Соболиный - приют «Глухариный» - приют «Амзас» – ст. Лужба	15		300	300

#### 4. Техническое описание:

Наш поезд прибыл на станцию Лужба 16.03.2025 г. в 1:20 ночи, первая задача - отойти от станции и доспать остаток ночи. В 1:35 начинаем движение к поселку Амзас. От станции за 5 минут спускаемся к р. Томь и переходим ее по льду. Далее поднимаемся вверх до часовни, рядом расположены домики приюта, где мы остановились до утра.



Фото 0-1. Группа прибывает на станции Лужба.



Фото.0-2. Переход от ж/д станции Лужба до п.Амзас (ориентир часовня)

**День 1 - 17 марта 2025 года.**

**ж/дст. Лужба - р.Томь – «п/ст.140км» – тур.база «Казыр» - приют «Чибылпут»↑**

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние*, км	Погода
1	17.03.2025	ЧХВ - 5 ч.30мин, Всего-9 часов	375		16	утро -10 <sup>0</sup> С день -1 <sup>0</sup> С, вечер -15 <sup>0</sup> С солнечно





Фото 1-1. п. Амзас, группа на старте маршрута

Первый ходовой день, в 10:00 спустились до р. Томь, повернули налево и на лыжах пошли вниз по течению. Снег очень плотный и проваливается не более чем на 10-15 см, движемся ближе к правому берегу, по которому проходят железнодорожные пути. Продолжаем путь по основному руслу, глубина снежного покрова не глубокая, держим безопасную дистанцию. На сложных участках, где появляется открытая вода, лыжню прокладывает руково́д. По маршруту на реке иногда встречаются старые, утрамбованные следы от снегоходов, которые мы используем для перехода через речные промоины, которые иногда появляются из-под снега на нашем пути.

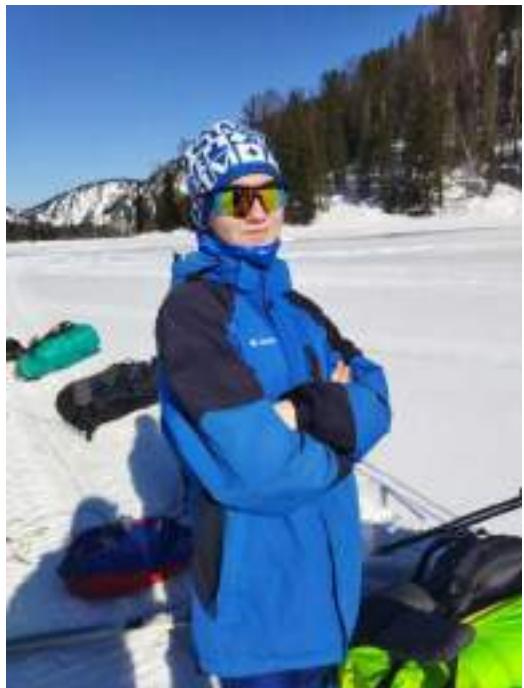


Фото 1-2. Движение по реке Томь

Вдоль левого берега, где в Томь впадает горный ручей Болдашкол, образуются промоины и небольшие островки, поросшие кустарником, а далее начинается прижим с открытой водой. Через 7 км. от Лужбы перед впадением р.Казыр в Томь, русло реки сужается

март 2025 года, лыжный поход 1 к.с., Кузнецкий Алатау, Селенкова О.В.

позволяя нам перейти на левый берег ещё до полустанка «140 км.» Двигаясь от р.Томь влево, через лес выходим к р.Казыр, где продолжаем движение правым берегом до моста, по которому переходим реку. От моста неожиданно появляется тропа, накатанная снегоходом, которая ведёт вдоль берега.

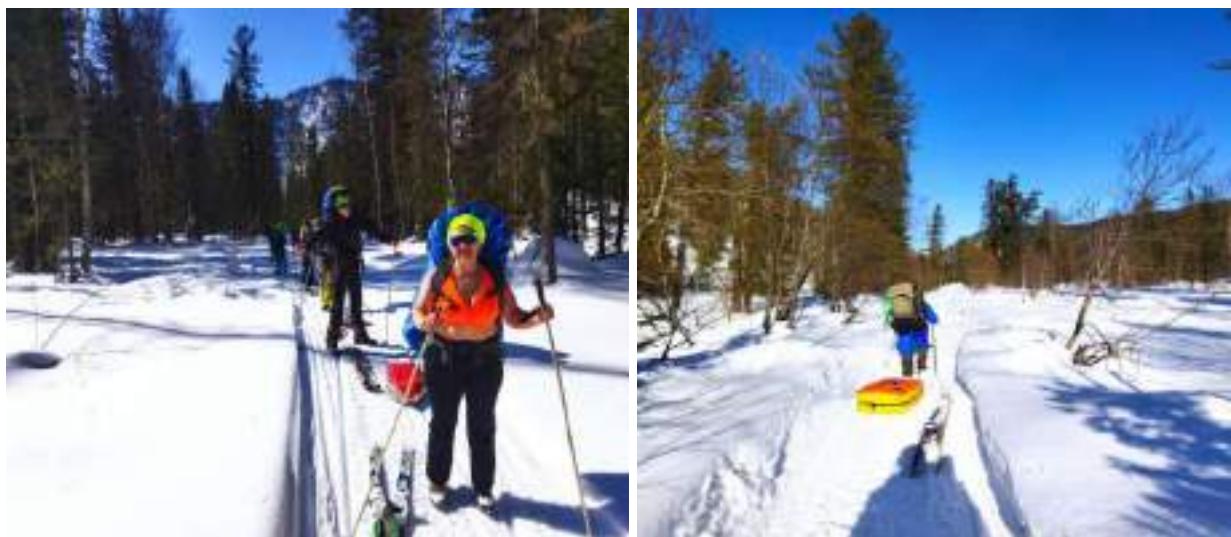


Фото 1-3. Тропа вдоль р.Казыр

Это значительно облегчает нам передвижение. На противоположном крутом берегу наблюдаем след от недавно сошедшей со склона лавины. Через 2 км «буранка» пересекая реку выводит нас на правый крутой берег, где в лесу расположились домики тур.базы «Казыр». Останавливаемся на обед. Световой день еще позволяет передвигаться, поэтому после обеда продолжили движение вверх по руслу р. Казыр. От турбазы, вдоль берега пересекая реку по снежным мостикам, ведёт буруненный след. Пройдя по нему около 6 км, но не дойдя до приюта «Чибылпут», группа встала на ночёвку. Местом ночлега выбрали островок леса у реки. На путь от тур.базы «Казыр» до места ночевки в долине р. Казыр потратили 3 часа.

**Погода благоприятная, идём с опережением графика.**

**От поселка Амзас через тур.базу «Казыр» до места ночевки прошли 16 км.**

Фото.1-4. Переод от реки Томь вдоль Казыра.



март 2025 года, лыжный поход 1 к.с., Кузнецкий Алатау, Селенкова О.В.

Фото.1-5. Привал на приюте «Казыр».



Фото. 1-6. Обед на приюте «Казыр»



Фото. 1-7 Мост

у приюта «Казыр»

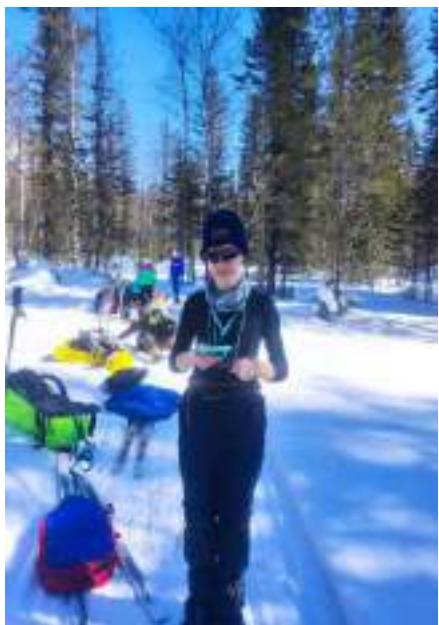


Фото.1-8.Даже на привале штурман в работе. Фото. 1-9 Язык лавины сошедшей в реку.

март 2025 года, лыжный поход 1 к.с., Кузнецкий Алатау, Селенкова О.В.



Фото. 1-10. Проходим лавиноопасный участок

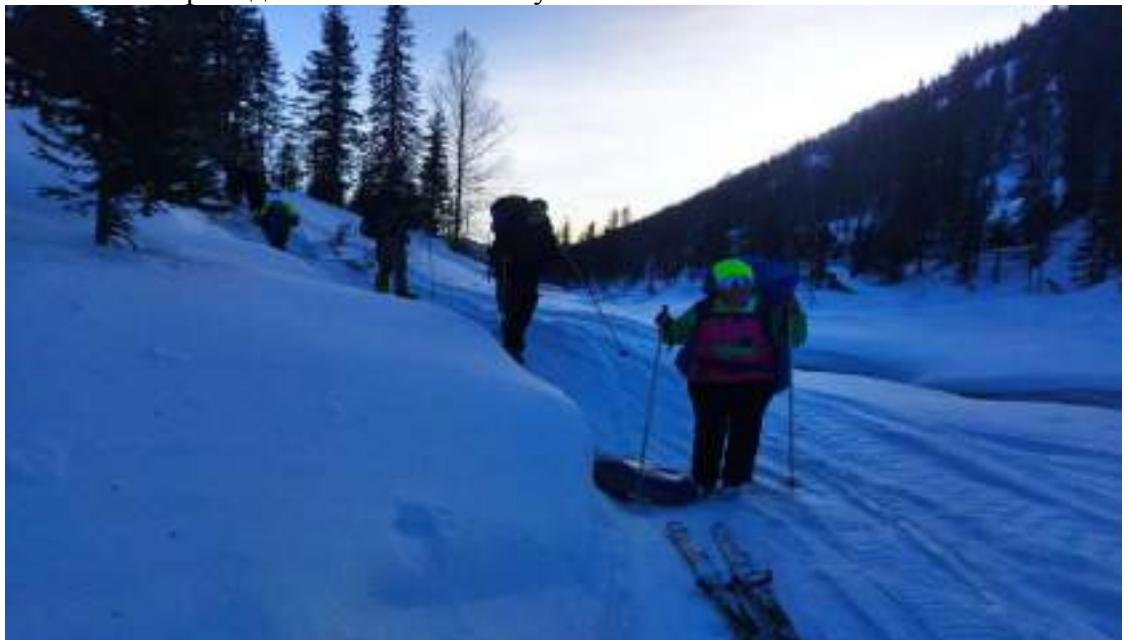


Фото. 1-11. Первый ходовой день заканчивается в д.реки Казыр.



Фото. 1-12.Первый ночлег у реки Казыр

## День 2 - 18 марта 2025 года.

приют «Чибылпут» - приют «Куприянова поляна» - приют «Высокогорный» ↑

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние*, км	Погода
2	18.03. 2025	ЧХВ -6 час, Всего -8 ч. 30	684		17	утро -15 $^0\text{C}$ , день -10 $^0\text{C}$ день 0 $^0\text{C}$ облачно, снег



Согласно ходового графика сегодня необходимо в районе слияния рек Большой и Малый Казыр перейти Межказырский хребет и встать на ночевку на Куприяновой поляне.

Выходим в 9:30 и продолжаем движение по ЛБ реки Казыр вдоль русла, проходя пихтовые островки между деревьями. Общая толщина снега 150 см, он плотный и не равномерный, на прижимах нависают козырьки сугробов. Тропёжка «каруселью», со сменой лидера. Через два перехода, спустя 2 часа, подходим к месту слияния рек Большой и Малый Казыр. Редколесье основной долины переходит в заросли, в которых образуются два рукава рек.. В этом месте по снежным мостикам группа переходит через русло на правый берег Малого Казыра в районе Куприяновой поляны. Учитывая удобный подход к воде, организуем обед. Погодные условия позволили нам за половину дня выполнить план ходового графика, но низкая облачность предвещает снегопад, который может засыпать пока еще видимую лыжню. Поэтому

март 2025 года, лыжный поход 1 к.с., Кузнецкий Алатау, Селенкова О.В.

принято решение продолжать движение по руслу Малого Казыра, поднимаясь вдоль Межказырского хребта. Погода портится, начинается снегопад, который осложняет передвижение, мокрые хлопья снега ухудшают видимость, одежда становится мокрой. Оставшиеся 4 километра идем под дождем. Ориентируясь по береговой линии, доходим до Высокогорного ручья, впадающего с правого берега в р. Малый Казыр. Перейдя русло реки выше места впадения ручья, выходим к «Дьяконову» приюту. Далее продолжив движение вверх, вдоль ручья поднимаемся к приюту «Высокогорный», где и организуем ночевку.

**Погода во второй половине дня испортилась, пошёл снег с дождём.**

**Идём с опережением графика.**

**От места ночевки на р. Казыр до приюта «Высокогорный» прошли 17 км.**



Фото. 2-1. Идём к Куприяновой поляне

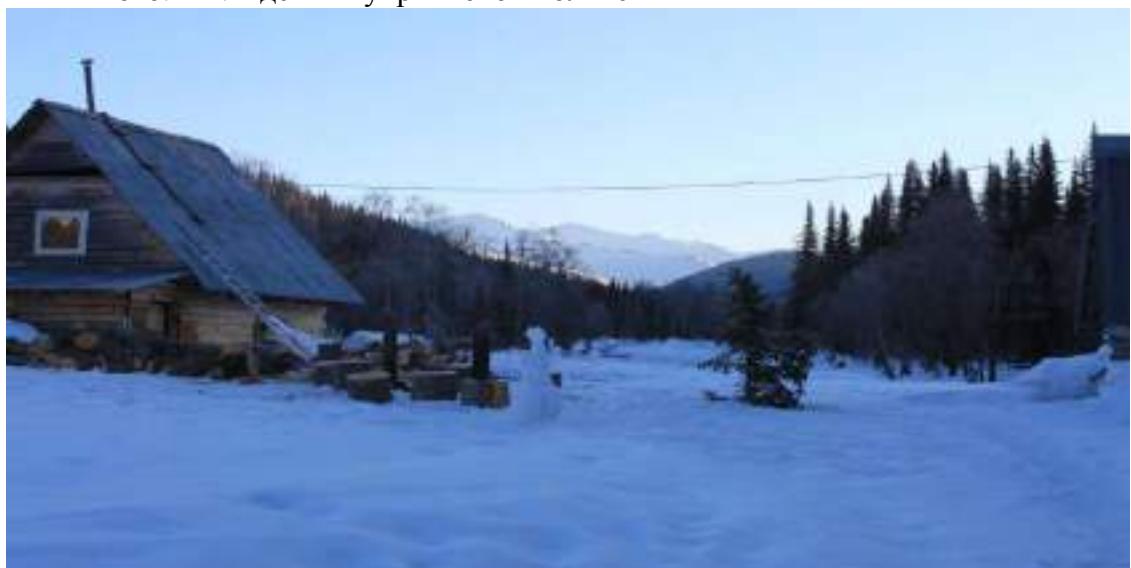


Фото. 2-2. Приют «Куприянова поляна»

март 2025 года, лыжный поход 1 к.с., Кузнецкий Алатау, Селенкова О.В.



Фото. 2-3. Обед, очередь за вкусным борщом.



Фото. 2-4. Идем к Высокогорному.

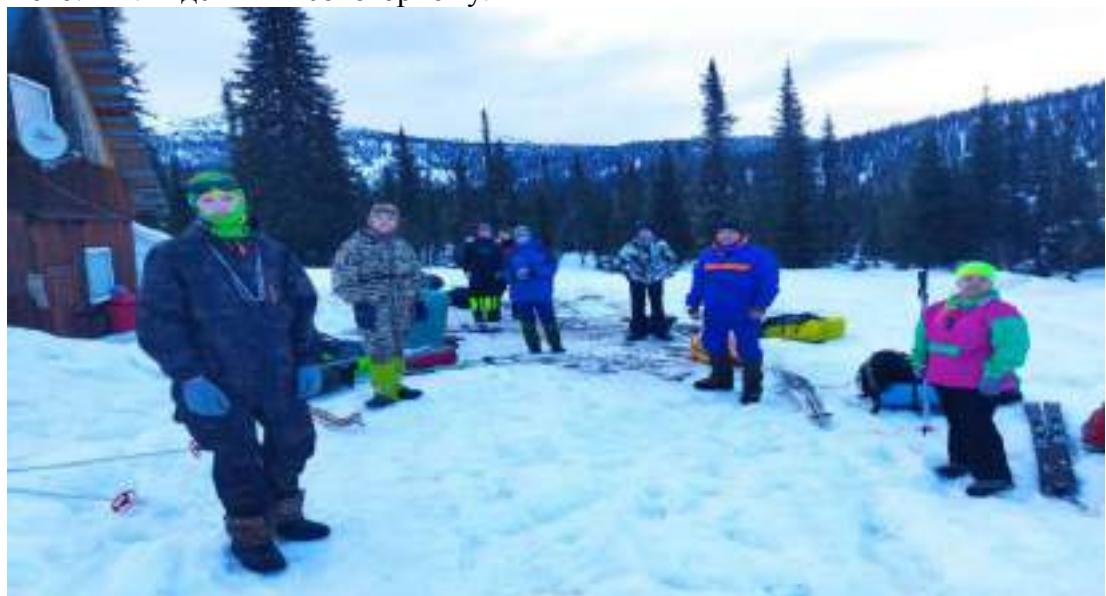


Фото. 2-5. приют «Высокогорный».

День 3 - 19 марта 2025 года.

Днёвка, приют «Высокогорный»

- «Мазаевский стан» (радиальный выход)

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние*, км	Погода
3	19.03.2025	ЧХВ -4 часа, Всего 5 часов	700	684	Всего:10 Зачет: 5	утро -10 <sup>0</sup> С день -5 <sup>0</sup> С, вечер -2 <sup>0</sup> С ясно



Днёвка, Погода ясная, солнечная. Используем день для отдыха и подготовки снаряжения и инвентаря используемого для преодоления перевала.

Утром используем время для просушки одежды, заготовки дров и обустройства быта. После обеда в 13,00 группа выходит в радиальный выход до «Мазаевского стана», где открывается красивый вид на хребет «Кузнецкий Алатау». Снег липкий, тяжелый и даже по накатанной буранке, снег не дает возможность передвигаться быстро, деревянные лыжи пропитались водой. Дошли до стана, сделали перекус и вернулись обратно. На обратном пути температура опускается.

**Погода благоприятная, идём по графику.**

**От «приюта Высокогорный» до «Мазаевского стана» и обратно прошли 10 км., но с учётом радиального выхода в засчет идёт 5 км.**

март 2025 года, лыжный поход 1 к.с., Кузнецкий Алатау, Селенкова О.В.



Фото. 3-1. А на днёвку у нас оладушки.



Фото. 3-2. Дневка, ремонтируем и сушим вещи

март 2025 года, лыжный поход 1 к.с., Кузнецкий Алатау, Селенкова О.В.

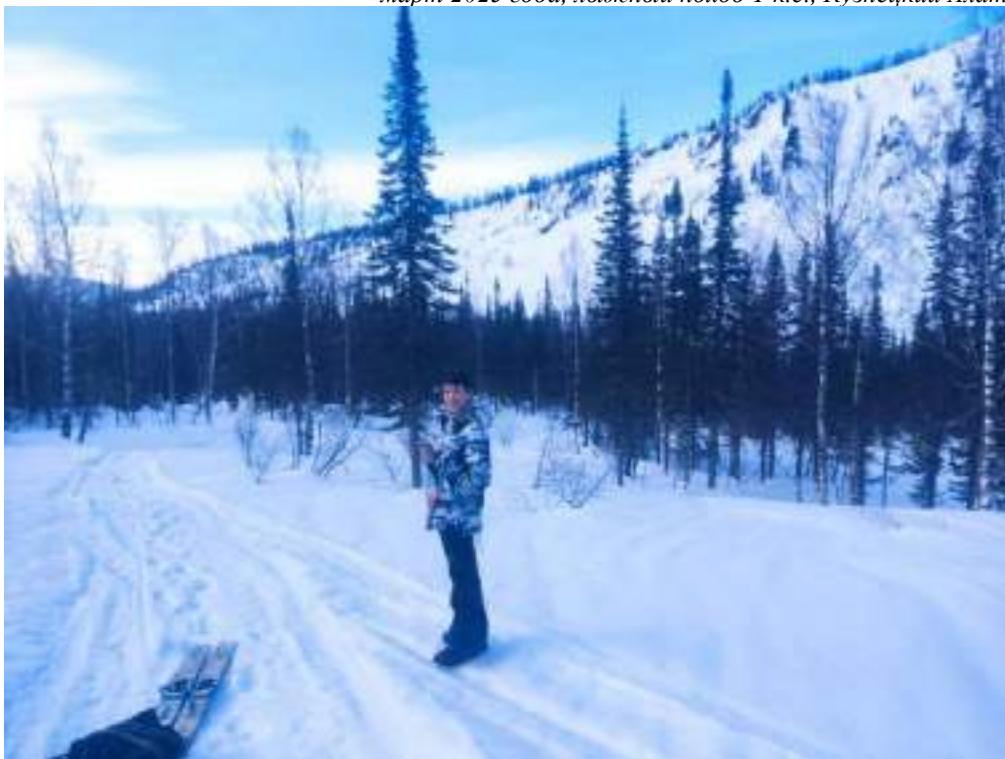


Фото. 3-3. Идем на «Мазаевский стан», радиалка



Фото. 3-4. Красоты Кузнецкого Алатау

март 2025 года, лыжный поход 1 к.с., Кузнецкий Алатау, Селенкова О.В.

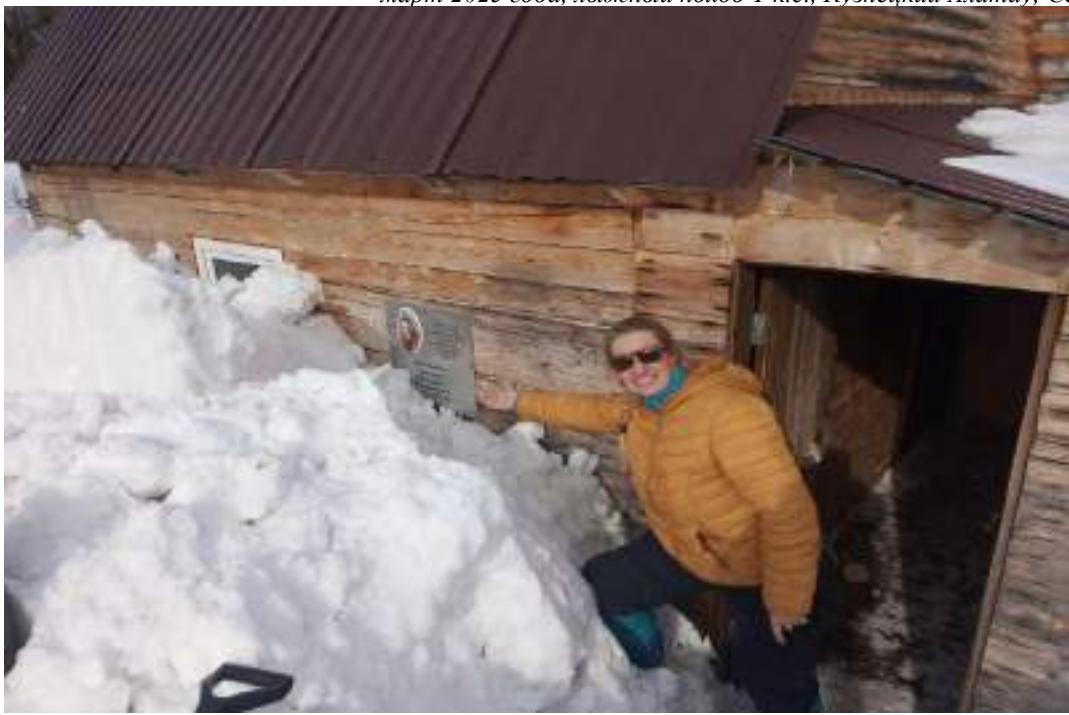


Фото 3-5 Мазаевский стан



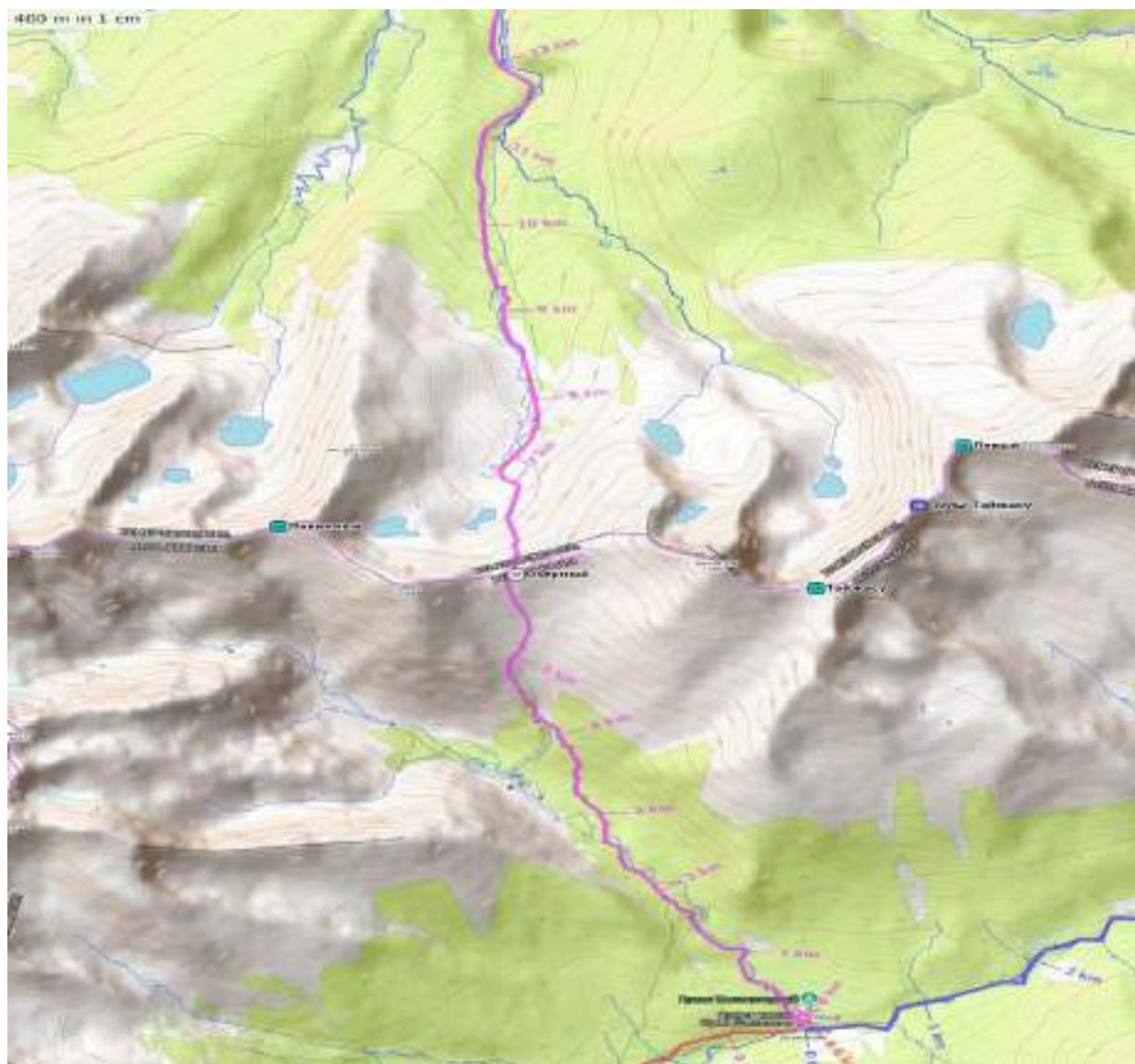
Фото. 3-6. Ожидание хорошей погоды.



Фото. 3-7. На горы опускается туман, и где-то не его верхней границе нас ждёт перевал «Озёрный»

**День 4 - 20 марта 2025 года**  
**приют «Высокогорный» ↑- пер. «Озерный» (н/к) – ГЗЛ**  
**- д.р. «Нижний Тайжесу»**

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние*, км	Погода
4	20.03. 2025	ЧХВ - 7 часов, Всего - 9 часов	1550	1000	10	утро -6 <sup>0</sup> С, день -2 <sup>0</sup> С, вечер -5 <sup>0</sup> С утром и днем ясно



\*расстояние приведено по GPS-треку, в скобках расстояние измеренное с помощью линейки по карте масштабом 1 км в 1 см с коэффициентом 1,2 (п.8.1 методики)

март 2025 года, лыжный поход 1 к.с., Кузнецкий Алатау, Селенкова О.В.

Выходим на маршрут в 7:30. Сегодня наша задача через перевал «Озёрный» перейти хребет «Тагиртиш» и спустится к приюту «Тайжесу».

От места ночлега вдоль ручья Высокогорный поднимаемся через лес на ЛБ долины и движемся траверсом лесистого склона в направлении перевала, тропы или дороги не видно, но с учетом двухметрового снежного покрова, скрывшего весь подлесок, лес хорошо проходим. Слева открывается завораживающий вид на «цирк» Большого зуба. Через два часа вышли к руслу ручья, стекающего с перевала и впадающему в высокогорный водораздел. Пересядя ручей по снежным мостам, сделали привал на перекус. Слева по ходу на фоне окончания зоны леса выделяются скалистые выступы, а справа одиноко стоящие редкие деревья. Погода стояла хорошая и группа начала траверсом подъем по склону на перевал Озёрный. Крутизна склона, и твердый снежный покров, позволяет двигаться пешим ходом без использования «кошеч». Через три часа, преодолев 1,5 км. подъем, вышли на перевал «Озёрный» (1550м., н/к). Он представляет собой широкую седловину, между пиком Гамова (1748м.) и малым Зубом (1983м.), с которой открывается красивый вид на гору Двуглавая. Из-за большого снежного покрова обнаружить тур, или указатель перевала не удалось. С перевала, траверсом правого склона, спустились к подножью. Под перевалом просматривался старый снегоходный след, по которому, взяв за ориентир гору Двуглавая, группа на лыжах продолжила движение. До конца светового дня не успев дойти до приюта «Тайжесу» группа остановилась в зоне леса, где между одинокими кедрами устроили ночлег.

**Погода благоприятная, преодоление перевала вызвало часовое, но не критичное отставание от графика.**

**От приюта «Высокогорный» через перевал «Озёрный» до зоны леса, пригодной для ночлега прошли 10 км.**



Фото. 4-1. Прошли вдоль р.Высокогорный и начинаем траверс склона.

март 2025 года, лыжный поход 1 к.с., Кузнецкий Алатау, Селенкова О.В.

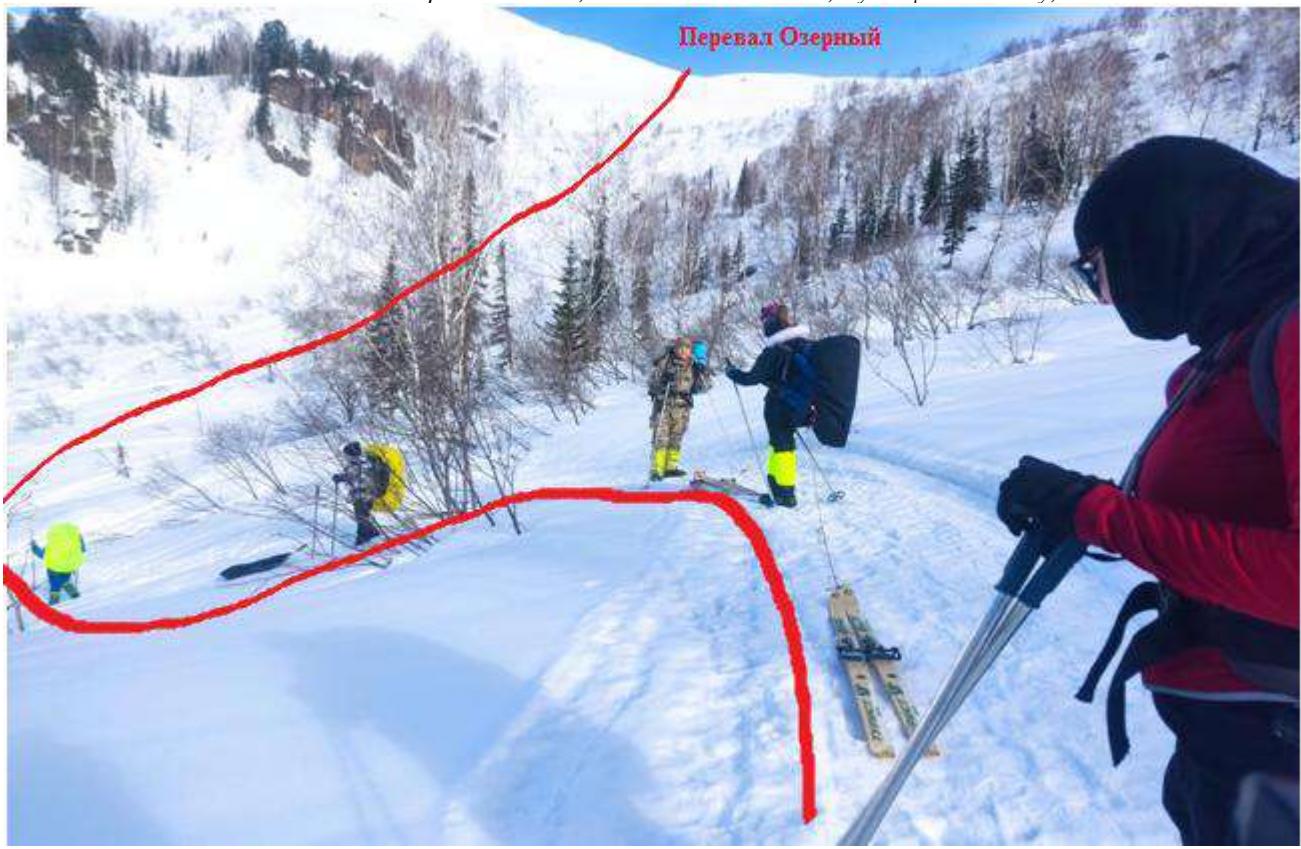


Фото. 4-2. Выходим из ГЗЛ на прямой подъём на перевал.



Фото. 4-3. У подножья перевала «Озерный»

март 2025 года, лыжный поход 1 к.с., Кузнецкий Алатау, Селенкова О.В.



Фото. 4-4. Выходим на седловину п. «Озерный»



Фото 4-5. Приют Высокогорный остался далеко позади



Фото 4-6. Ну ещё чуть-чуть...

март 2025 года, лыжный поход 1 к.с., Кузнецкий Алатау, Селенкова О.В.



Фото. 4-7. Вид с перевала в долину р. Высокогорный.



Фото.4-8. Группа на перевале «Озерный»



Фото. 4-9. Траверс склона на спуске



Фото. 4-10. Переходим на пеший спуск

март 2025 года, лыжный поход 1 к.с., Кузнецкий Алатау, Селенкова О.В.



Фото. 4-11. Спуск с перевала «Озерный»



Фото. 4-12. Вот и перешли хребет «Тигертиш».



Фото. 4-13. Снежные флаги над перевалом «Озерный».



Фото. 4-14. А мы уходим всё дальше, к лесу, к теплу ...

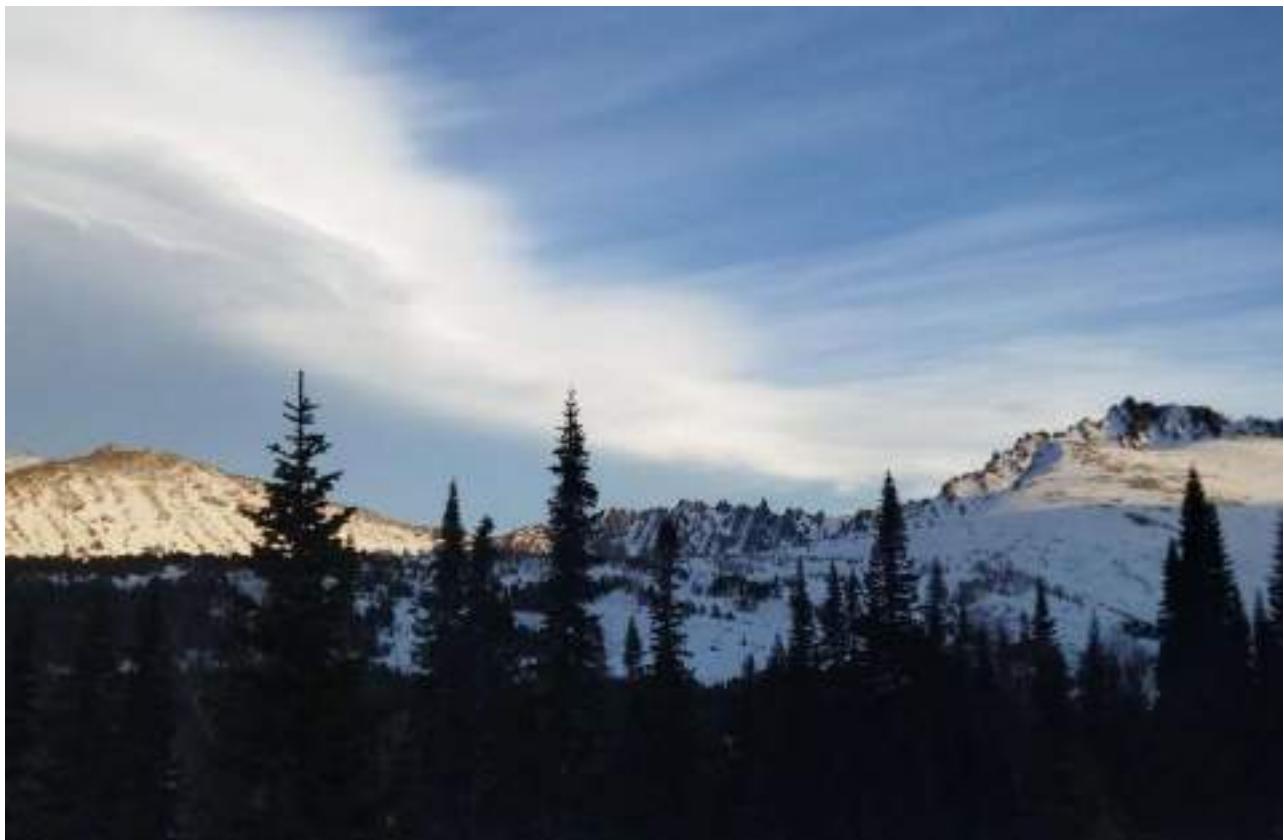


Фото. 4-15. А в спину нам смотрят Пилы Тайжесу



Фото. 4-16. Ночлег на ГЗЛ



Фото. 4-17.Поздний ужин.

**День 5 - 21 марта 2025 года**  
**ГЗЛ - приют «Тайжесу» - д. р. Бельсу**

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние*, км	Погода
5	21.03. 2025	ЧХВ – 7 часов, Всего - 9 часов		613	13	утро -12 <sup>0</sup> С день -10 <sup>0</sup> С, вечер -10 <sup>0</sup> С утро, день ясно, вечер снег с дождем



Выходим на маршрут в 10:00  
Наша задача спуститься до приюта «Тайжесу».

С места ночевки на лыжах спускаемся в направлении на реку Нижняя Тайжасу. Под ногами жесткий фирн, лыжи приходится ставить на канты. Двигаемся через лес ориентируясь на г.Двуглавая. Продолжаем движение через лес. На деревьях встретили маркировку тропы «Шевалье» уходящую левее вдоль склона в направлении р.Озёрная. Тропа петляя между деревьями, с минимальной потерей высоты, траверсами склона пика Шахтеров вела к Большому зубу. Используя закрытую от ветра зону леса и возможность не терять высоту, ушли влево от основного маршрута. Но согласно графика, нам нужно было спустится в район приюта «Тайжесу», поэтому спустя час траверсами через лес съехали в долину, пересекли реку по снежным мостикам и вышли в широкую полуоткрытую пойму р. Озерная. Лес начинает редеть, здесь останавливаемся на обед. От места ночевки до обеда прошли за четыре перехода.

После обеда продолжили спуск по р. Озерная до места впадения притока в р.Нижний Тайжесу. Далее по долине ручья, переходя ее по снежным мостам, спустились к приюту «Тайжесу».

Приют «Тайжесу» - один из самых удаленных в сети приютов Поднебесных зубьев. Здесь есть дом для туристов с двумя нарами и печкой. Дом приютчика- смотрителя у которого есть спутниковая связь, туалет дачного типа и хозяйственные постройки.

Погода начинала меняться, тяжелые облака предвещали снегопад, что влекло замедление скорости движения группы связанное с тропёжкой лыжни. Поэтому немного отдохнув и отказавшись от ночевки в приюте, решили использовать остаток дня для перехода. От приюта вниз вдоль реки есть снегоходный след, по которому идем вниз, придерживаясь русла р. Бельсу и переходя ее по снежным мостам. Через час поднимаемся на левый берег и движемся по снегоходному следу через лес. След сильно петляет, иногда теряясь из виду, но всё равно указывает верное направление. Солнце закрывается облаками, начинается снег с дождем. Перейдя два ручья спускающихся со склона вершины 1032 в р. Бельсу встали на ночлег.

**Погода во второй половине дня испортилась, пошёл снег с дождём.**

**Идём по графику, чуть опережая его. За день прошли 13 км.**



Фото 5-1. За спиной хребет «Тигиртиш», впереди хороший день...



Фото 5-2. Приют «Тайжесу»



Фото 5-3. Ждем обед.



Фото. 5-4. Хороший день близится к закату...

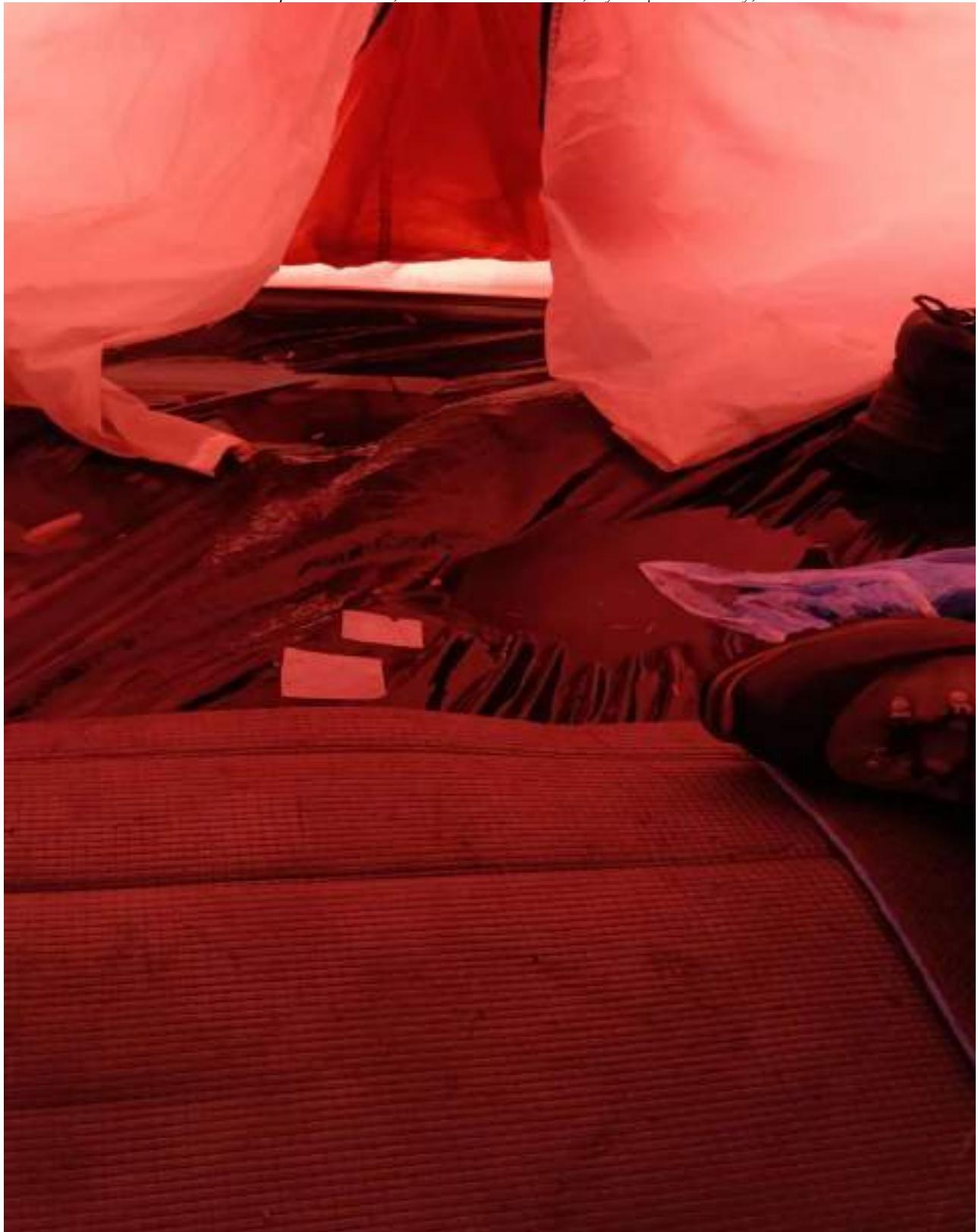


Фото. 5-5 Вечерний снегопад перешел в дождь и вот, в нашем доме потоп...

**День 6 - 22 марта 2025 года.**  
**р. Бельсу - приют «Поднебесный»**  
**- озера Выпускников (радиальный выход)**

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние*, км	Погода
6	22.03. 2025	ЧХВ – 7 часов, Всего - 9 часов	1000	613	7 + 5	утро -12 <sup>0</sup> C, день -10 <sup>0</sup> C, вечер -10 <sup>0</sup> C пасмурно, снег



\*расстояние приведено по GPS-треку, в скобках расстояние измеренное с помощью линейки по карте масштабом 1 км в 1 см с коэффициентом 1,2 (п.8.1 методики)

Выходим на маршрут в 11:00

Ночью шел снег с дождем, и палатка намокла, поэтому сегодня наша задача дойти до приюта «Поднебесный», высушить вещи и палатку.

От места ночлега вдоль р. Бельсу выдвигаемся через лес. Снег который шел всю ночь скрывает старый снегоходный след, вынуждая искать его или тропить свою лыжню, что по глубокому мягкому снегу снижает скорость передвижения группы. Снег глубокий, лыжню прокладываем «каруселью». Через три перехода вышли на свеженатоптанную лыжню, по которой подошли к приюту «Поднебесный». Приют занят туристами, но места для нашей группы хватает. Пообедав, решили совершить радиальный выход до оз. Выпускников. Оставив вещи и палатку для просушки в приюте, группа спустилась в глубокое русло ручья Поднебесный, откуда на лыжах поднялась дальше вдоль русла в направлении Среднего зуба. На подходе к озеру погода стала меняться, и темные облака обрушились на нас плотным снегопадом. Слоны Среднего зуба скрылись из виду и снежная пелена, закрывая нам видимость, вынудила нас вернуться обратно. Совершив радиальный выход, группа дошла до озера, но погода не позволила увидеть все красоты Среднего зуба. Обратно группа вернулась в приют по своей лыжне. Приготовили ужин, и учитывая необходимость просушки палатки, ночевку обустроили в домике.

**Погода не благоприятная, снежная. Идём по графику.**

**От ночевки на берегу р. Бельсу до приюта «Поднебесный» прошли 7 км, а от приюта до озера Выпускников и обратно прошли 10 км., но с учётом радиального выхода в зачет идёт 5 км. Всего 12 км.**



Фото. 6-1. Промокшая палатка и снежное утро предвещало «весёлый» день...



Фото. 6-2. «Веселый» день показал нам заснеженную тайгу.



Фото. 6-3. Прижим на р.Бельсу



Фото. 6-4. У обеда нет плохой погоды.



Фото. 6-5. После обеда очередной подлив не дает идти...

март 2025 года, лыжный поход 1 к.с., Кузнецкий Алатау, Селенкова О.В.

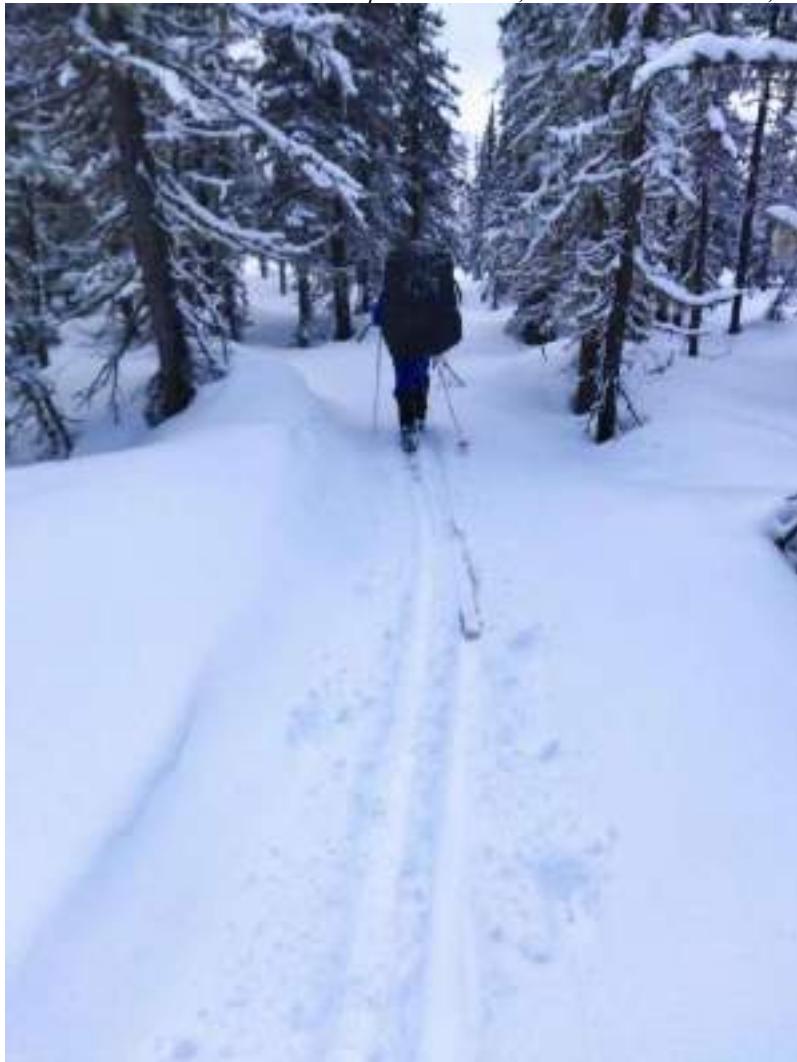


Фото. 6-6. Упорно идем вперед своей тропой...



Фото. 6-7. Приют «Поднебесный»

Фото. 6-8. Радиальный выход до озера Выпускников.



Фото. 6-9. Закат предвещает хороший день.



фото. 6-10. Закат в горах.



Фото 6-11. Переход через ручей Поднебесный.



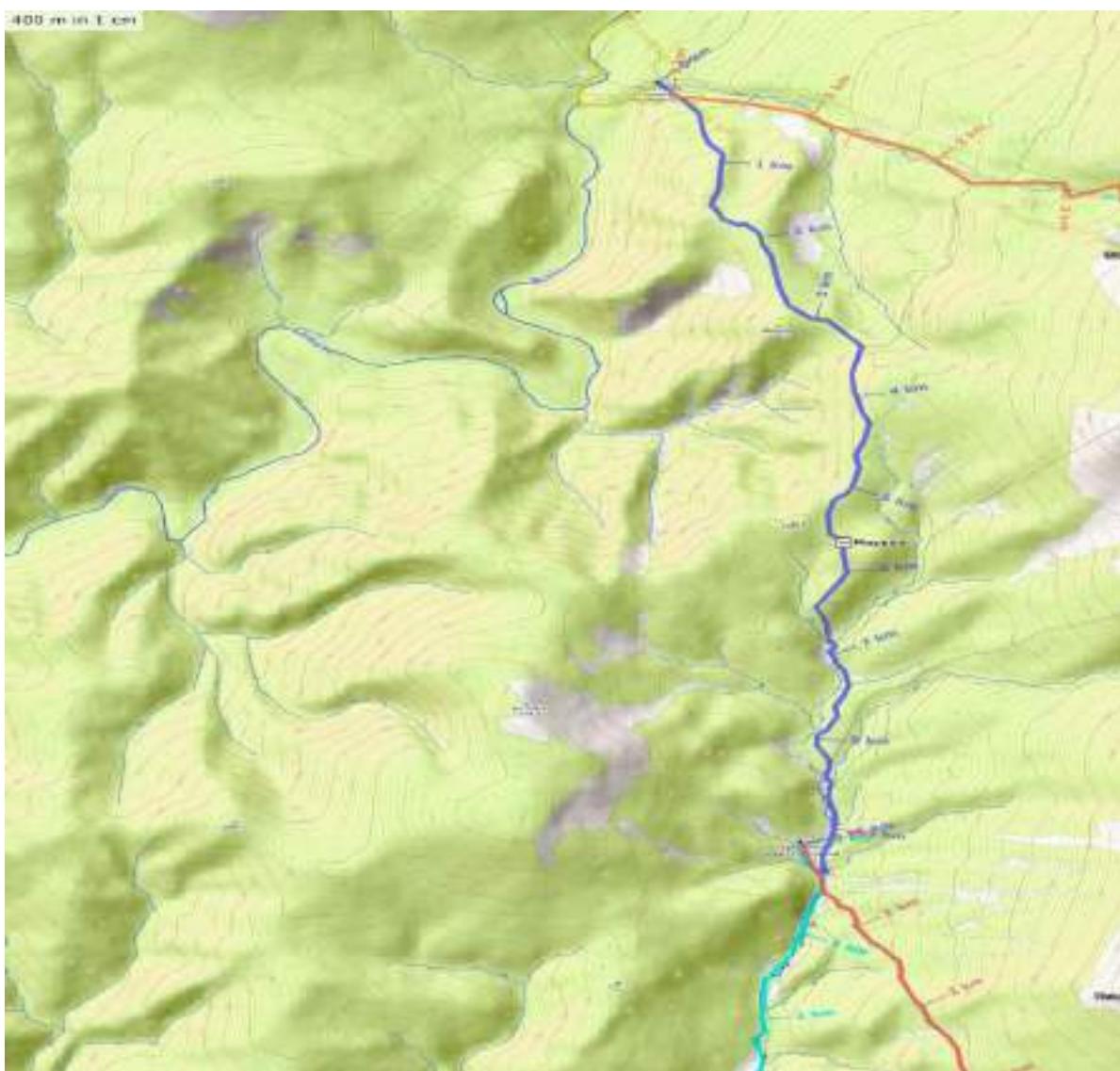
Фото. 6-12.Вот она приятная усталость.



фото. 6-14. А в доме ждал нас ужин и ночлег.

**День 7 - 23 марта 2025 года.  
Приют «Поднебесный» - пер. «Маруха» (н/к) - д.р.Чистайга↓ -  
д.р. Амзас↓ - приют Соболиный**

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние*, км	Погода
7	23.03. 2025	ЧХВ -6 часов, Всего - 8 часов	950	440	12	утро -13 <sup>0</sup> С день -7 <sup>0</sup> С, вечер -12 <sup>0</sup> С ясно



расстояние приведено по GPS-треку, в скобках расстояние измеренное с помощью линейки по карте масштабом 1 км в 1 см с коэффициентом 1,2 (п.8.1 методики)

Сегодня наша задача пройти лесной перевал «Маруха»(н/к).

Выходим в 8:30, поднимаемся вверх по левому берегу ручья Поднебесный по плотной буранке через смешанный лес. После часового перехода начали подъем на перевал «Маруха». Поднимаемся траверсом по широким петлям снегоходного следа, проложенного через полуоткрытое пространство в участках пихтового леса. До высшей точки поднялись

март 2025 года, лыжный поход 1 к.с., Кузнецкий Алатау, Селенкова О.В.  
за 3 перехода. Седловина перевала, заросшая лесом, на выходе имеет открытую поляну.

Спуск с перевала проходит по снегоходному следу через лес. След очень плотный, поэтому скорость спуска высокая. Иногда приходится притормаживать, т. к. местами встречаются ухабы. За переход спускаемся к ручью Чистайга, и далее у слияния ручьев останавливаемся на обед. Солнце поднялось, начался подлип, используем скотч. После обеда через лес преодолеваем водораздел с рекой Амзас и двигаемся вдоль её русла. По пути встречаем группу туристов идущих в направлении «Марухи». Спустившись чуть ниже приюта «Соболиный» встаем на ночевку.

**Погода благоприятная, солнечная, перевал преодолели легко. Идем по графику.**

**От приюта «Поднебесный» через перевал «Маруха» и приют «Соболиный» до места ночлега прошли 12 км.**



Фото. 7-1. Утро. Хозяин приюта вышел проводить нас...



Фото. 7-2. Погода хорошая, летим на «Маруху».

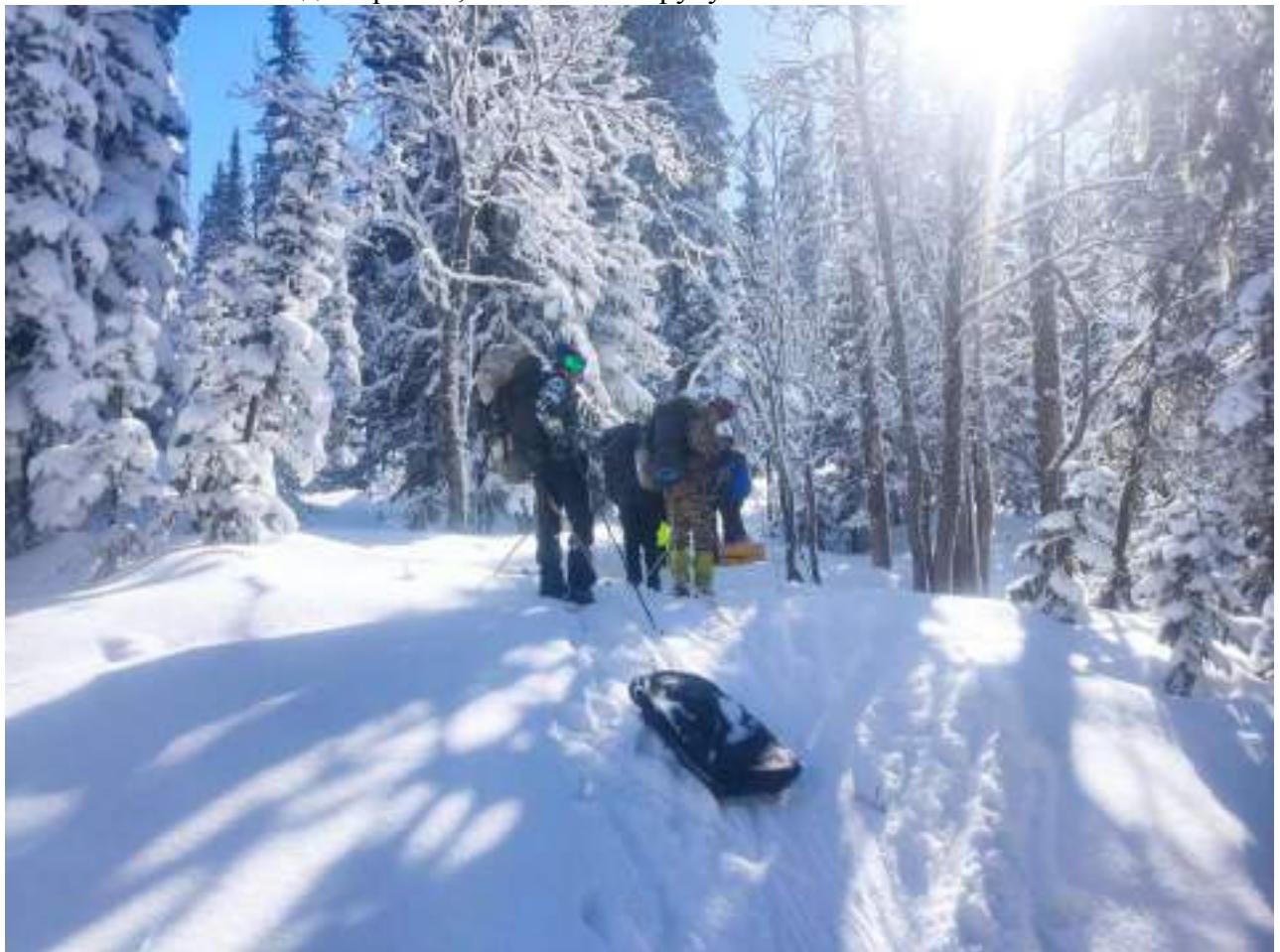


Фото. 7-3. Погода нам в помощь.



Фото. 7-4. К выходу готовы.

фото. 7-5. Подъем по ручью Поднебесный.

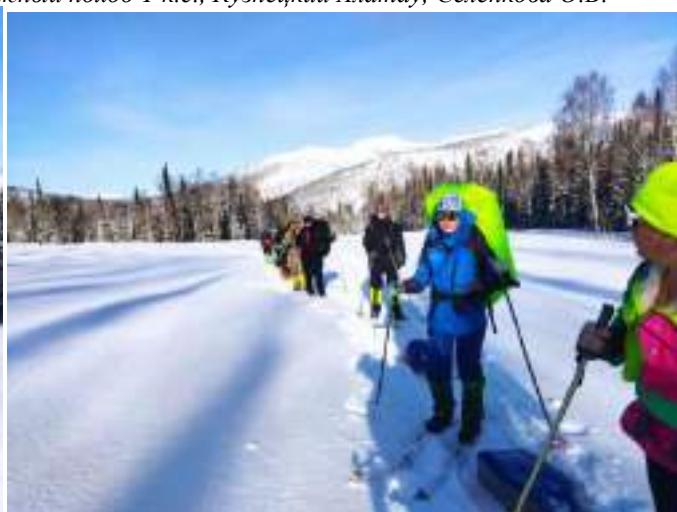


Фото. 7-6. А впереди нас ждала сказка

март 2025 года, лыжный поход 1 к.с., Кузнецкий Алатау, Селенкова О.В.

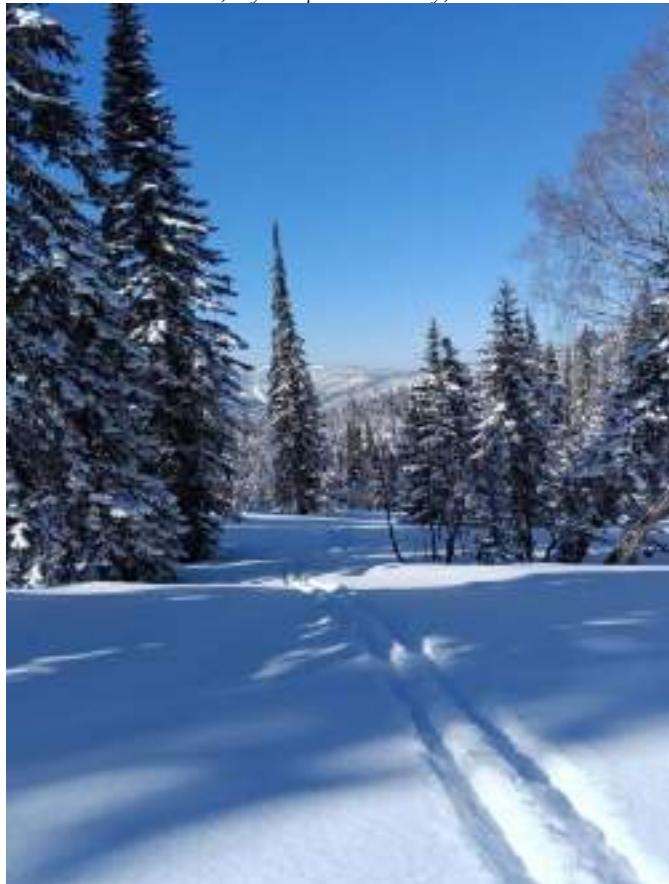


Фото. 7-7. Вчерашний ночной снег лежал как пуховым одеялом.

Фото. 7-8. А туристы рисовали на нём узоры.



Фото. 7-9. Приметный знак на пути к «Марухе»



Фото. 7- 10. Подъем на перевал «Маруха» от ручья Поднебесный.

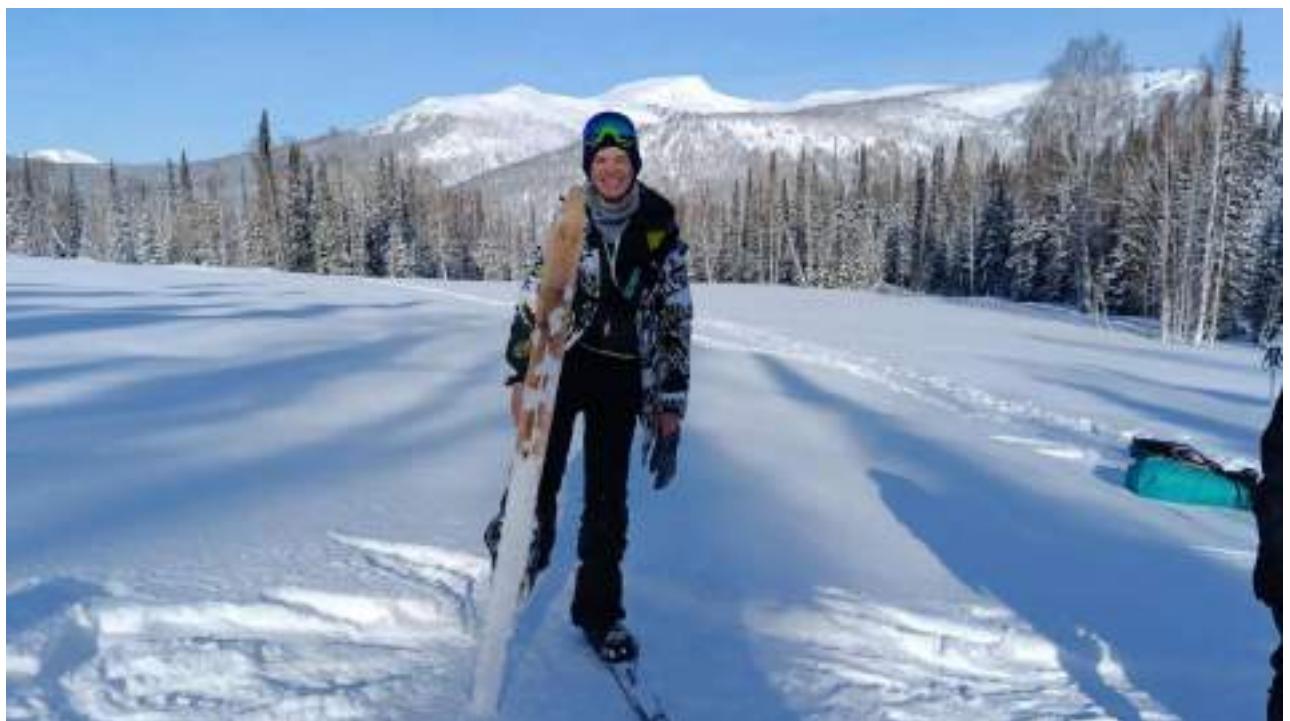


Фото. 7-11. Вместе с солнышком к нам приходит подлип.

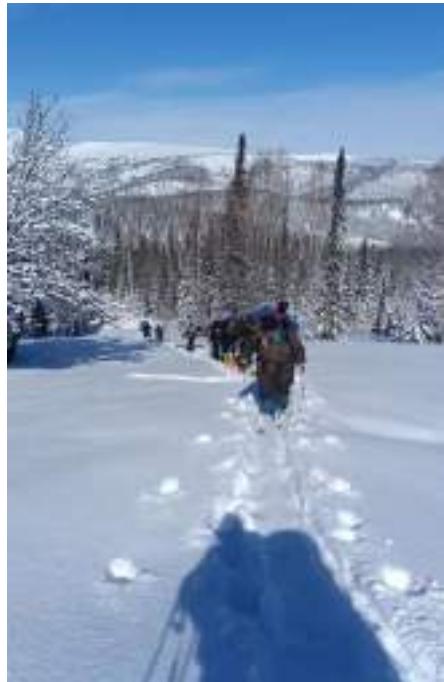


Фото. 7-12. Подъем на «Маруху».

Фото.7-13. Сказочный лес «Поднебесных зубьев»

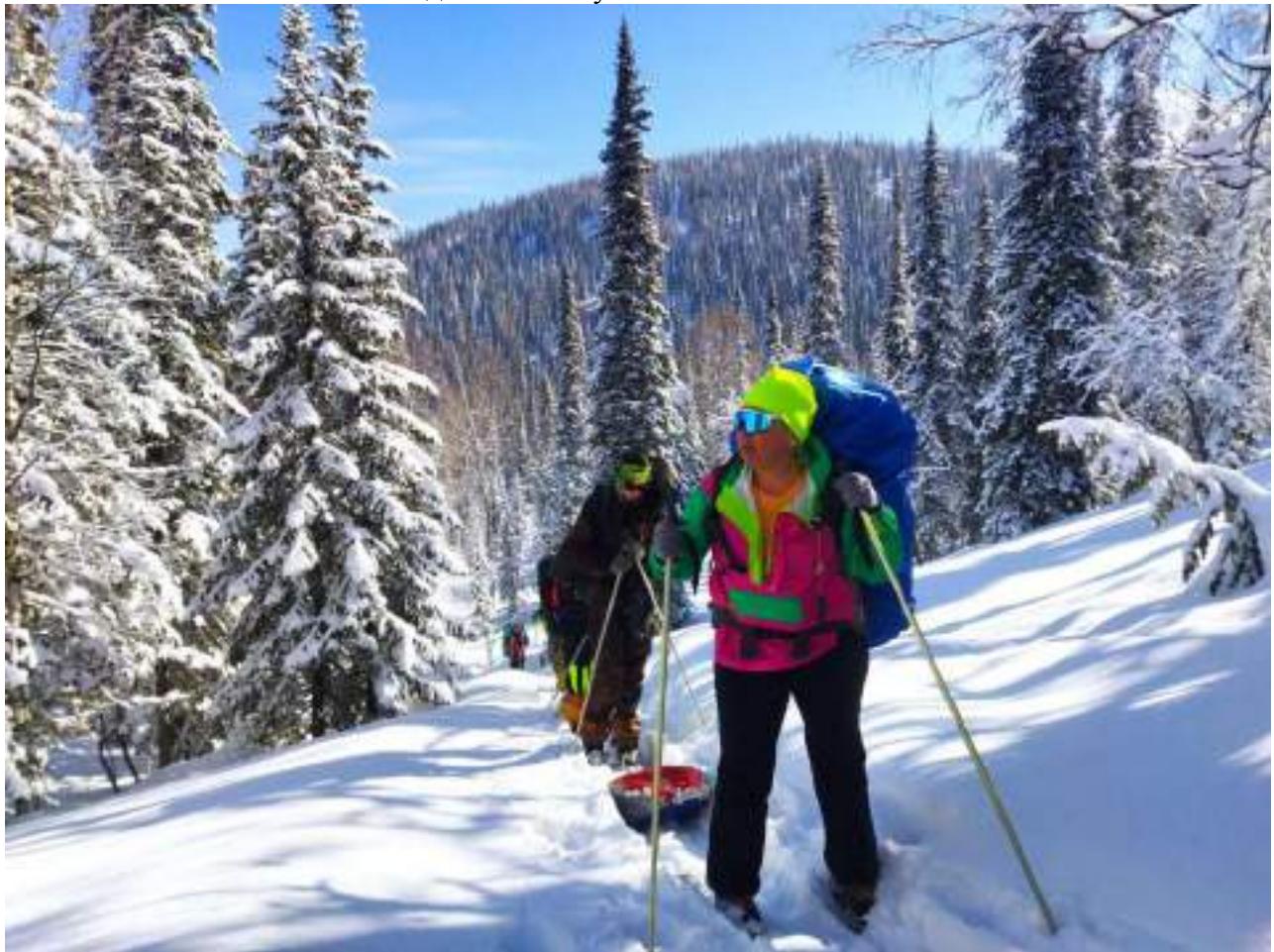


Фото. 7-14. Тяжел подъем вверх, но красивый...



Фото. 7-15. Седловина перевала «Маруха»(Лесной) н/к находится на лесной поляне.



Фото. 7-16. Вперед на спуск.



Фото. 7-17. Спуск с «Марухи»

Фото. 7-18.Вот он солнечный «подлип».

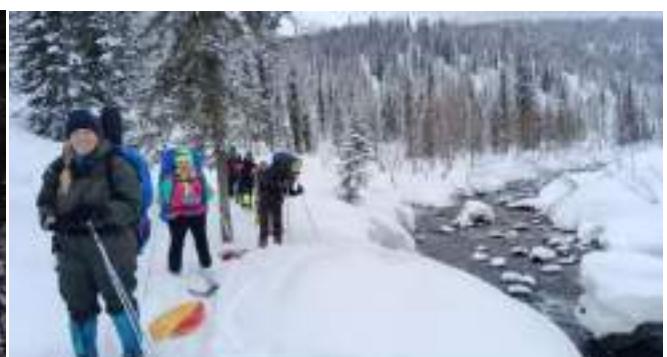
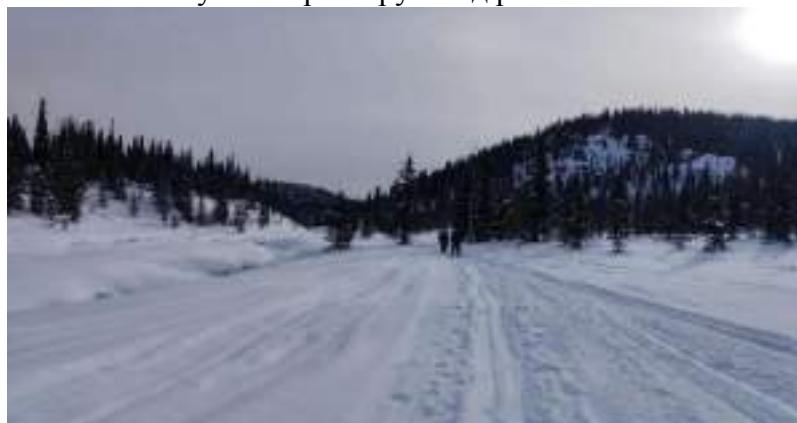


Фото 7-19. Спуск с пер. Маруха в д.р. Чистайга.

Фото 7-20 Фото. р.Чистайга



**День 8 - 24 марта 2025 года.**

**д.р. Амзас↓ - приют «Глухариный» - приют «Амзас»**

День	Дата	Ходовое время	Подъем, м	Спуск, м	Расстояние*, км	Погода
8	24.03.2025	ЧХВ – 7 часов, Всего - 9 часов	0	300	15	утро -7 <sup>0</sup> С день -2 <sup>0</sup> С, вечер -10 <sup>0</sup> С облачно, снег



\*расстояние приведено по GPS-треку, в скобках расстояние измеренное с помощью линейки по карте масштабом 1 км в 1 см с коэффициентом 1,2 (п.8.1 методики)

Заключительный день маршрута - наша задача спуститься вниз по долине р. Амзас по направлению к пос. Амзас и станции Лужба.

Выходим в 9:30 и продолжаем спуск по долине р. Амзас по буранке, переходя реку по снежным мостам, уплотненным снегоходом. На пути встретили два схода лавин, языки которых от лесных склонов доходят до уреза воды. Соблюдая меры безопасности, переходим лавиноопасные участки. Спустя два перехода подошли к приюту «Глухариный». Сняв лыжи и рюкзаки, выдвигаемся в пеший радиальный выход до водопадов, расположенных напротив приюта. Вернувшись через час, продолжили маршрут, и вышли на укатанную тропу, спускающуюся из долины р. Алгуй. Двигаясь по тропе, перешли реку по мосту и вскоре подошли к первым строениям приютов

март 2025 года, лыжный поход 1 к.с., Кузнецкий Алатау, Селенкова О.В. расположенных в пос. Амзас. Прошли через поселок, и вышли на берег р. Томь, к месту, откуда начинался старт нашего похода.

Всё, прошли 100 км., малый круг «Поднебесных зубьев» пройден. На этом наш маршрут закончен.

После завершения маршрута заселились в домик на приюте «Кузбасский», отдохнули, а ночью по глубокому снегу пересекли по ледовой переправе р. Томь, вышли на ст. Лужба, откуда на поезде вернулись домой.



Фото 11-1. Спуск по д.р. Амзас.



Фото 11-3. Приют Глухариный в д.р. Амзас.



Фото 11-3. Водопады

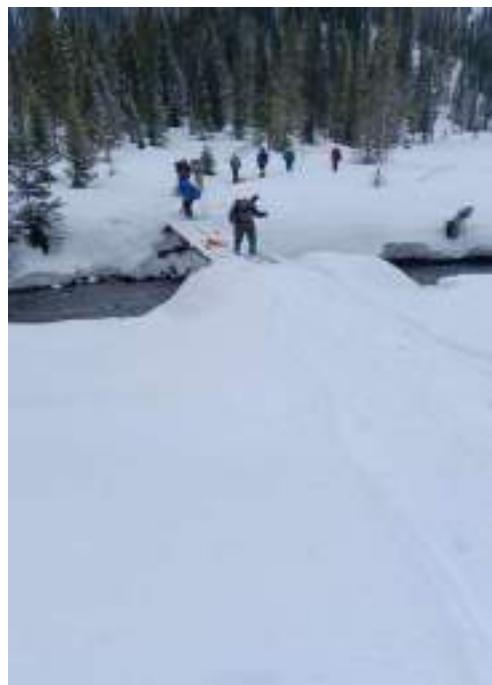


Фото 11-4. Мост через р. Амзас.



Фото 11-5. Мост через р. Амзас.



Фото 12-2. Группа на финише маршрута в пос. Амзас.

## 6. Материальное оснащение группы

### 6.1 Снаряжение

Групповое	
Бытовое	
Шатровая палатка	7200г
Тент палатки	1500г
Печка варочная титан	4400г
Дуги для палатки	2900г
Плитка газовая	200г
Котлы варочные	3200г
Лопата и щетка для снега,	860г
Пила лучковая	950г
Топор большой	1350г
Тросик и сетка костровые	1100г

гитара	3000
Должностное	
Хознабор	600г
Ремнабор	2000г
Аптечка	2000г
Электроника	
Спутниковый треккер	100г
GPS	505г
Внешний аккумулятор	395г
Специальное	
Щуп лавинный	350г
Лопата лавинная	670г
Кошки -2	1500г
Личное	
Одежда	
Ботинки	разношерстные трекинговые ботинки или лыжные ботинки туристические с креплениями нnn bc
Термобелье теплое верх и низ	из ткани polartec power stretch, низ можно заменить на тонкие штаны из polartec-100
Носки трекинговые	coolmax или thermolite, обычной высоты, лучше 3 пары
Анорак/ штормовка/ старая мембранка	анорак из авизента или капрона без пропитки. Мембранка которая уже течёт летом, отлично служит зимой в горных районах.
Штаны	из авизента или капрона без пропитки
Бахилы с калошой	из авизента или капрона без пропитки, если идете в обычных ботинках

Подбахильники	толстый флис или полартек-200 1пара, если идете в обычных трек.ботинках
Верхонки	из авизента или капрона без пропитки с петлями
Варежки флис	толстый флис или полартек-200 -1пара
Перчатки тонкие флис	2-3 пары
Шапка	толстый флис или полартек-200, как вариант шапка может быть из windblock. Шапка должна быть глубокой и закрывать уши.
Теплая куртка	Пуховка или тёплая куртка с синтетическим утеплителем и капюшоном
Рукавицы теплые (синтетика)	Утепление на случай сильных морозов. Рекомендуемый утеплитель climashild, primaloft.
Носки вязанные шерстяные	Для сна

Штаны теплые самосбросы (синтетика)	Утепление на случай сильных морозов.Могут быть заменены на бриджи-самосбросы утепленные. Рекомендуемый утеплитель climashild, primaloft.
Маска на лицо от пурги	
<b>Общетуристическое</b>	
Нож	Нож нормального размера, чтобы можно было наколоть лучины и сделать стружек для костра
Зажигалки и розжиг	Розжиг из ватных дисков в парафине
Кружка и ложка	
Рюкзак	100-120л
Коврик	Две штуки. Оптимальный вариант это ижевская пенка 12мм
Фонарь налобный	Со свежими батарейками и комплектом запасных
Личный ремнабор	иголка и нитка, шнурки, крупная пуговица, пару больших булавок, фастекс для рюкзака, тросик для лыжных креплений, запасные кольца для палок, стропа для креплений
Личная аптечка	
<b>Специальное</b>	
Лыжи с креплениями	С кантами
Палки с большими кольцами	Алюминиевые
Камуса	
Лавинный датчик	
Кошки	Подходящие на бахилы
Горнолыжная маска	

**Палатка:**

Использовали палатку типа полубочка фирма «ВЕК» г. Екатеринбург.

Данная палатка в комплекте с печью, была неоднократно проверена в категорийных зимних походах и имеет положительные отзывы. Наличие ветрозащитного клина (тента) даёт возможность использовать палатку при ветре

**Освещение в палатке:**

Освещение с помощью налобных фонарей достаточно для данной палатки, можно использовать диодную гирлянду с разъемом usb плюс powerbank.

Гирлянда 3м весит до 100г.

**Печь:**

Используем варочную печь фирмы «ВЕК». Складная конструкция. Материал металл. Очень удобно и комфортно.

**Спальники:**

Спальник фирмы «Трамп» под минусовые температуры. В условиях с печным отоплением палатки показали себя хорошо.

**Лыжи и крепления:**

Лыжи деревянные фирмы «Маяк». При потеплении до плюсовой температуры возможен подлип и обледенение скользящей поверхности. Устраняется механической очисткой и наклеиванием скотча. (Но это не приемлемо при движении в подъем)

У двоих участников были крепления под ботинки NNN BC, у остальных универсальные тросиковые.

Поломки с лыжами и креплениями в виде раскрученных саморезов и разрыва стропы устраивались на месте.

**Камуса:**

Группа шла без камуса. Двое лыж были с камусом, что показывало их преимущество на подъемах.

Как вывод, для такого района камус нужно брать. И в подъем быстрее группа идет, и на тропежке заметно проще. (Как вариант можно купить рулонные на отрез Contour MIX Roll.)

**Лавинное снаряжение:**

На группу была лавинная лопата. Район похода не считается лавиноопасным, Места схода лавин обозначены указателями и группа их проходила с соблюдением мер безопасности.

**Другое:**

Так же брали две пары кошек, которые планировалось применять для вырубания ступеней при подъеме на перевал. Но снежный покров был мягкий и это снаряжение не пригодилось.

Наличие масок и балаклав для защиты глаз и лица крайне важны на случай движения в непогоду выше зоны леса.

Брали с собой корыто для перевозки печки и волокуши для вещей. Испытывали неудобства при движении по лесу. Но когда проходили по чистому подлеску и вдоль рек существенно снижает нагрузку на плечи.

Не стоит пренебрегать солнце защитным кремом в группе во избежание солнечных ожогов от мартовского солнца.

К концу похода дневное солнце стало припекать сильнее, снег становился более влажным и пару раз был подлип. Помогала проклейка скользящей поверхности скотчем, пробовали парафин, но эффекта не было.

## 6.2 Ремнабор

Состав ремнабора: дрель ручная, отвертка с битами, скотч армированный, проволока вязальная, набор шурупов и винтов, различный клей, набор тканей заплаток, набор фурнитуры, нитки синтетика и иголки, шины для лыжный палок + хомуты, надфиль алмазный, пила по металлу, плоскогубцы, набор сверел.

## 6.3 Аптечка

### Список экстренной аптечки

Медикаменты/материалы	Количество	Описание и применение
<b>Инструменты и перевязочные материалы</b>		
Перчатки медицинские	2 пары	
Жгут+бумажка+карандаш	1 комплект	
Бинт стерильный	2	
Бинт эластичный	1	Фиксация суставов при повреждении
Пластиры	10	Разных размеров
Ножницы	1	небольшие, острый конец упакован
Пинцет	1	
Шприцы 2 мл	2 шт	
Лента лейкопластырь омнипласт	1	Мозоли, фиксация перевязочных материалов, пневмоторакс
<b>Обезболивающие</b>		
Нурофен	5 таб	Обезболивающее, жаропонижающее, противовоспалительное.
Кетонал 150 мг капсулы	10 таб	Обезболивающее
<b>Антисептики</b>		
Хлоргексидин	100 мл	антисептик
Салфетка спиртовая	7 шт	обработка инструментов, СЛР

Ампулы и капли		
Кетолорак ампулы по 1 мл	3 шт	обезболивающее
Дексаметазон по 4 мл	3 шт	противошоковое
Ципрофлоксацин	1	капли глазные

Упаковка экстренной аптечки: герметичный пластиковый бокс и барсетка\*, которая на протяжении всего похода находилась на термобелье медика, под всеми остальными слоями одежды. На ночь барсетка убиралась в ноги внутрь спального мешка. Жгут, две упаковки бинтов хранились в клапане рюкзака для быстрого доступа, омнипласт - в кармане поясника.

\*В барсетке находились медикаменты, для хранения которых не рекомендованы низкие температуры, а также средства, которые должны были находиться в теплом состоянии для оперативного использования группой в случае травм и ран. Это ампулы (+ часть шприцов), хлоргексидин, глазные капли ципрофлоксацин, бетадин. Т.к. время доступа барсетки - менее 10 секунд, в ней хранился небольшой запас таблеток для горла и медицинские перчатки для оказания первой помощи.

Примерный вес: 500 г.

### Список основной аптечки

Медикаменты/материалы	Количество	Описание и применение
Список лекарств +инструкции	1	
Материалы		
Бинт стерильный	2	Перевязочный материал
Салфетка спиртовая	5	
Пластырь большой	2	Кожные повреждения
Палочки ватные	7	
Ватные диски	7	
Наружные ранозаживляющие и противовоспалительные средства		
Левомеколь	30 г	Противовоспалительное, заживляющее средство.
Бетадин мазь	20 г	Повидон йод. Для заживления ран, лечения нарывов и ожогов
Фурацилин	20 таб	
Обезболивающие		

Парацетамол	20 таб по 500 мг	Жаропонижающее/суставы / обезболивающее / противовоспалительное / зубная боль / головная боль
Нурофен	20 таб по 100 мг	Жаропонижающее / от боли в суставах / обезболивающее / противовоспалительное / зубная боль / головная боль
Но-шпа	Упаковка	Спазмы гладкой мускулатуры ЖКТ: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, спастический колит с запором и синдром раздраженного кишечника с метеоризмом; головные боли напряжения; дисменорея (менструальные боли).

**Против простуды и воспалений слизистых**

Стрепсилс	30 таб	От боли в горле.
Лизобакт	20 таб	От боли в горле
АЦЦ	Туба 20 таб	Отхаркивающее средство
Бронхомунал	10 таб	Заболевания легких
Метрогил Дента	10 г	Воспаления слизистых рта
Ацикловир	10 г	Инфекции кожи и слизистых оболочек, герпес

**Антибиотики**

Амоксициллин	12 таб по 1 г	Антибиотик “широкого” действия.
Ципрофлоксацин	12 таб по 500 мг	Антибиотик, упор на почечные. Инфекции дыхательных путей, глаз, почек, ЖКТ, острый синусит.

**Болезни ЖКТ**

Лоперамид	10	Закрепляющее, противодиарейное. 2 капсулы в день при острой диарее, затем 1 кап в день
-----------	----	--

Смекта	7	От диареи, вздутия, изжоги.
Энтерофурил	10 по 200 мг	Противодиарейное, кишечный антисептик
Адиарин	10 шт по 4,3 г	При поносе, профилактика обезвоживания
Линекс	14 таб	Восстановление микрофлоры
<b>Болезни почек и мочеполовой системы</b>		
Фурагин	20 таб по 50 г	Инфекции мочевыводящих путей, острый цистит.
Монурал	1 пакетик	Инфекции мочевыводящих путей, острый цистит.
<b>Антигистаминные</b>		
Дезал	10 таб по 25 мг	от аллергии, вызывает сонливость
Лоратадин	10 таб по 10 мг	от аллергии
<b>Мази</b>		
Д-пантенол	35 г	Мазь от ожогов, лёгким слоем 2-4 раза в сутки (не использовать на солнце, лучше вечером)
Диклофенак 5%	50 г.	При боли в спине, мышцах и суставах, растяжениях и перенапряжениях
<b>Заболевания глаз и ушей</b>		
Отипакс с насадкой	1 флакон	Противовоспалительные капли для ушей, для лечения отита. Перед использованием греть в руках!!!
<b>Витамины</b>		
Аскорбиновая кислота	50 таб	Радости походной жизни, улучшение настроения. 1 раз в день, разжевывать
<b>Прочее</b>		
Шприцы 2 мл	3	
Градусник электронный	1	Термометрия

Солнцезащитный крем SPF 50	1*	
Аспирин	10 т	Обморожения, кроворазжижающее средство

\*Было забыто медиком в поход и использовалось из личных аптечек участников

Упаковка: водонепроницаемый пластиковый бокс, объем около 2 литров. Примерный вес: 1500

### Рекомендательный список личной аптечки

Медикамент/Материал	Количество/Комментарии
Медицинские перчатки	2 пары
Бинт стерильный 7 x 14 см	2 шт
Бактерицидный пластырь	упаковка
Лейкопластырь	<u>Рулонный 3 см. Пример</u> <a href="https://eapteka.page.link/X9BryiJzddbTk7Vv9">https://eapteka.page.link/X9BryiJzddbTk7Vv9</a>
Обезболивающие препараты	Проверенные, подходящие лично каждому. Желательно, чтобы это было не несколько разных таблеток, а 1-2 комбинированных препарата.
Гигиеническая помада	Обязательно иметь всем
Средства ухода за линзами	При использовании линз
Лекарства, которые принимаете постоянно (хронические, “любимые” болезни и т.д.)	
Эластичные бинты / фиксаторы коленей	При необходимости, если могут потребоваться жесткие фиксаторы, пример : <a href="https://clk.ru/39uYki">https://clk.ru/39uYki</a> или более мягкий вариант <a href="https://clk.ru/39uYof">https://clk.ru/39uYof</a> (дешевле и легче, не жесткий)
Леденцы от горла (Доктор Мом/Стрепсилс/БронхоПлюс и д.р.)	Упаковка.
Фильтрум	Пара таблеток, можно брать аналоги
Жирный крем (Морозко/Бороплюс/Спасатель)	
Любимое жаропонижающее (ТераФлю, парацетамол, нурофен и д.р)	Пара пакетиков/ несколько таблеток
Спрей или капли от насморка (Промывающие средства/сосудосуживающие)	

От кашля, аллергии, болезней ЖК в достаточном количестве было в основной аптеке, но также было рекомендовано медиком для личных аптечек участников.

Аптечка составлялась на основе мед опроса, с учетом автономности маршрута, количества дней похода и участников группы.

### **Использование аптеки в походе**

Из общественной аптеки спросом пользовались рулонный пластырь “Омнипласт” для заклеивания мозолей и повреждений кожи; бетадин в форме мази (оказался крайне удобен в зимних условиях), бактерицидные пластыри, для обработки ранок и царапин.

### **Вывод**

В данном походе аптека удовлетворила все потребности группы, были предприняты все необходимые меры для обеспечения безопасности жизни и здоровья участников. Для удобства медику советуется носить рулонный пластырь Омнипласт в поясном кармане/клапане рюкзака, а бетадин - в тепле в барсетке для быстрой доступности материала (участники на привалах заклеивали ранки). Даже в походы 1-2 к.с. рекомендуется брать изотоники, мультивитамины не могут помочь восстановить водно-солевой баланс, а медикаменты по типу “регидрона” стоит употреблять с осторожностью, т.к. это может быть небезопасно для почек. Некоторые участники чувствовали боль в мышцах и судороги после ходового дня. Вода от топки снега выходит почти дистиллированная.

Наших запасов противопростудных средств едва хватило, участники брали в личку таблетки от боли в горле. В условиях постоянного переохлаждения не всегда есть возможность вылечиться. В таком случае стоит подумать о возможности снижения нагрузки на организм. Болеющих стоит разгружать и оставлять греться в приютах у печки, если на маршруте запланированы дневки с радиальными выходами. Снижение интенсивности самого движения во время ходок, скорости группы, также может положительно влиять на состояние болеющих, т.к. дыхание более спокойное и меньше холодного воздуха попадает в легкие. Грудным сбором и количеством средств для отхождения мокроты не стоит пренебрегать.

Абсолютно все части аптеки необходимы, лишнего не брали, хоть часть, к счастью, не использовали. Крем SPF - уровень защиты должен быть минимум 50, использовать его стоит не только в солнечные дни, даже в облачность ультрафиолет может хорошо отражаться от снега.

#### 6.4 Продуктовая раскладка

Продукт	17.03	18.03	19.03	20.03	21.03	22.03	23.03	24.03	На человека
<b>завтраки</b>									
<b>Крупы</b>									крупы
булгур		+						+	60
пшено			+						60
овсянка	+			+					60
кус-кус					+				60
рис						+			60
дружба							+		60
гречка									60

<b>мясные добавки</b>									мясо
корейка копченая		+		+		+		+	30
грудинка			+		+		+		30
<b>Сушености</b>									сушеное
суш. ягоды	+		+	+		+	+		20
сух. томатная паста					+				15
вяленые томаты					+				10
смесь сушеных овощей ашан		+						+	20
ММС	+		+	+		+	+		30
<b>Специи</b>									специи
сахар	+	+	+	+	+	+	+	+	10
перец черный									3
соль	+	+	+	+	+	+	+	+	4
травы французские		+						+	5
укроп и петрушка					+				5
<b>К чаю</b>									К чаю
чай черный	+		+		+		+		9
чай кракаде		+		+		+		+	9
сух. лимоны	+	+	+	+	+	+	+	+	5
печенье	+				+				30
вафля шок		+				+			30
шок конфеты			+				+		30
козинак				+				+	30
<b>вес завтрака</b>	168	173	198	198	178	198	198	173	

обед

сухарь	+	+	+	+	+	+	+	+	40
сыр российский	+		+		+		+		50
сыр маасдам		+		+		+		+	50
колбаса									
сальчикон	+				+				60
колбаса сервелат			+				+		60
сало		+		+		+		+	60
Сладкое								сладкое	
сухофрукт	+	+	+	+	+	+	+	+	30
сушеное манго	+		+		+	+	+		30
батончик типа сникерса		+		+		+		+	50
перевальный шоколад	+	+	+	+	+		+	+	30
вес обеда	240	260	240	260	240	260	240	260	

ужин

Крупы									крупы
макароны	+					+			80
рис		+					+		80
гречка			+					+	80
булгур				+					80
чечевица					+				80
Мясо									мясо
пемикан	+		+		+		+		75
тушенка	+		+		+		+		75
бальк						+	+		30
								овощи	
суш лук	+	+	+	+	+	+	+	+	15
суш. морковь	+	+	+	+	+	+	+	+	15
суш. грибы	+		+					+	15
суш. томаты				+					15
Соуса/специи									специи
сух. сливки	+				+	+			10
паста карри									5
суш. базилик (суш. песто)	+			+		+			5
суш. чеснок			+	+		+	+		5
специи для плова							+		5
хмели сунели	+							+	5
паприка копченая	+				+				5
томатная паста									
суш			+			+			10
соль	+	+	+	+	+	+	+	+	8
перец черный	+	+	+	+	+	+	+	+	5
кетчуп	+	+	+	+	+	+	+	+	10

горчица	+	+	+	+	+	+	+	+	10
чеснок	+	+	+	+	+	+	+	+	5
Чай									чай
чай черный	+		+		+		+		8
чай кракаде		+		+		+		+	8
лимон суш	+	+	+	+	+	+	+	+	5
сахар	+	+	+	+	+	+	+	+	10
пряник	+				+				30
мармелад		+				+			30
халва в шок			+				+		30
зефир				+				+	30
вес ужина	311	281	276	271	291	306	286	296	
г/чел/день	719	714	714	729	709	764	724	729	

Также каждый участник блат съедобный сюрприз 1 кг.

## **6.5 Фото- и видеоаппаратура**

В походе в качестве основного фотоаппарата для технических снимков использовали камеры мобильных телефонов.

## **6.6 Расчет веса рюкзака**

Продуктов на одного участника приходилось около 7 кг, общественного снаряжения порядка 7 кг на мужчину и 4 на женщину.

## **7. Итоги, выводы, рекомендации**

Мы прошли хороший спортивный лыжный маршрут первой категории сложности. Можно сказать нам повезло с погодой и снежной обстановкой. Аналогичный маршрут в 2024 году нам пройти не удалось только из-за погоды, двое суток простояв под перевалом мы израсходовали лимит времени и не дождавшись просвета в затянувшейся метели были вынуждены вернуться по запасному варианту.

Снега много – мы намерили около 150 см в долинах, но его структура в разных местах сильно зависит от условий формирования снежного покрова. Есть места, где снег осел и даже в зоне леса может быть плотный фирн, где снег переходит в лед. Этот фактор позволил нам после перевала двигаться быстро и нивелировать отставание от графика движения, возникшее при подъеме.

В плане температур было все комфортно, солнце в основном днем и приятный морозец утром и вечером. Только пару раз нас накрыл снег с дождем вынуждая искать время для дополнительной просушки снаряжения и вещей.

Район имеет хорошую транспортную доступность и перспективен для лыжных походов 1-3 к.с.

## **8. Использованные отчеты и материалы**

- 1). Отчет о лыжном походе 3 к.с. под руководством Евстафьева Н.Е., 2006 год январь-февраль, ТК МГТУ им. Баумана
- 2). Отчет о лыжном походе 2 к.с. под руководством Новикова И.С., 2014 год декабрь-январь, ТК «Меридиан»
- 3). Отчет о лыжном походе 2 к.с. под руководством Иноземцева А.В., 2022 год февраль-март, ТК МИСИС
- 4). Отчет о лыжном походе 2 к.с. под руководством Терешиной С.А., 2024 год февраль-март, ТК МГУ
- 5). Отчет о лыжном походе 3 к.с. под руководством Сахабиева А.Р., 2024 год январь-февраль, ТК КФУ

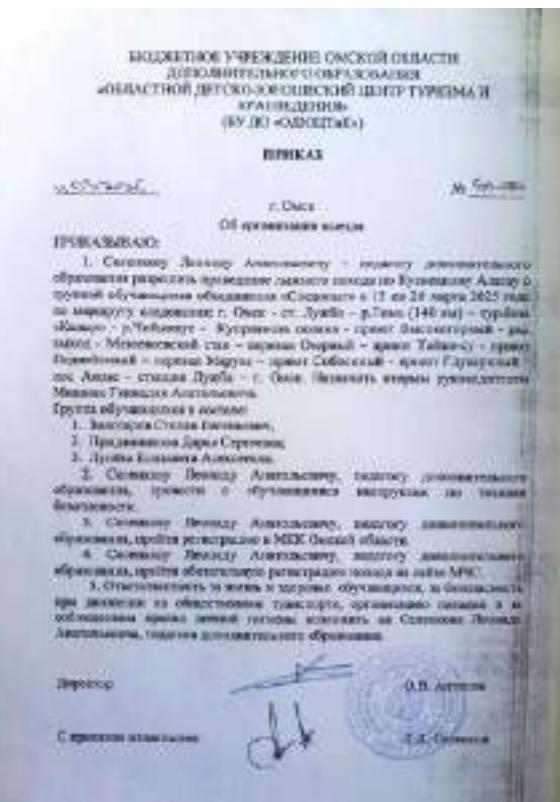
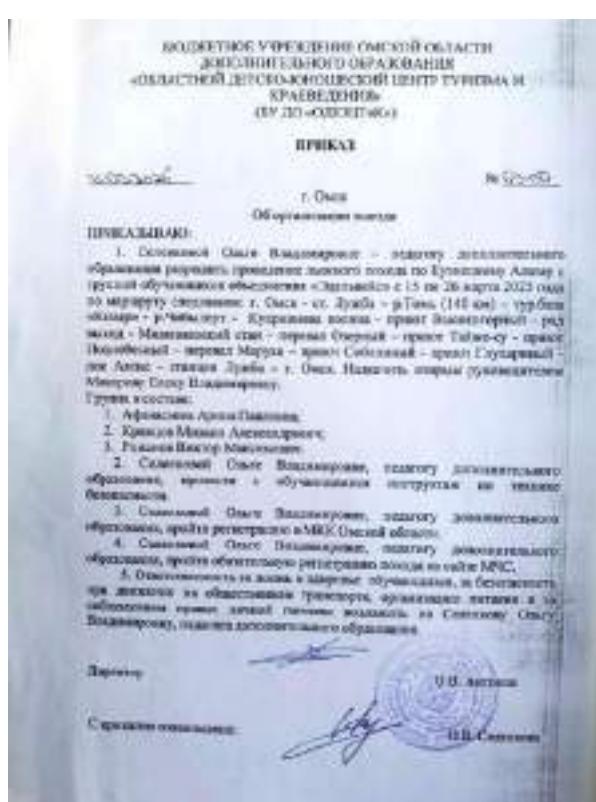
## Оглавление

1. Справочные сведения.....	2
1.1 Проводящая организация.....	2
1.2 Географический регион пройденного маршрута.....	2
1.3 Общие справочные сведения.....	2
1.4 Нитка маршрута.....	2
1.5 Обзорная карта района.....	3
1.6 Высотный профиль маршрута .....	5
1.7 Определяющие препятствия и расчет категории сложности маршрута .....	6
1.8 Состав группы.....	7
1.9 Сведения о выпускающей МКК .....	7
2 Описание туристско-спортивного маршрута.....	8
2.1 Идея проведения похода и подготовка к нему.....	8
2.2 Характеристика района похода .....	8
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 .....	9
2.8 Запасные варианты и выходы с маршрута .....	9
4. Техническое описание.....	10
День 1. 17 марта 2025 ж/д ст. Лужба - р.Томь – тур.база «Казыр» .....	11
День 2. 18 марта 2025 года тур.база «Казыр» - приют Чибылпут – приют «Куприянова поляна».....	14
День 3. 19 марта 2025 года Куприянова поляна – приют «Высокогорный».....	16
День 4. 20 марта 2025 года приют «Высокогорный» - «Мазаевский стан» .....	20
День 5. 21 марта 2025 года приют «Высокогорный» - пер. «Озерный»(н/к) – приют «Тайжесу».....	28
День 6. 22 марта 2025 года приют «Тайжесу» - приют «Поднебесный» .....	32
День 7. 23 марта 2025 года приют Поднебесный - пер. Маруха (н/к) - д.р. Чистайга↓ д.р. Амзас↓- приют Соболиный.....	51
День 8. 24 марта 2025 года д.р. Амзас↓ - приют Глухариный - приют Амзас ...	54

6. Материальное оснащение группы.....	58
6.1 Снаряжение .....	58
6.2 Ремнабор.....	62
6.3 Аптечка .....	62
6.4 Продуктовая раскладка .....	68
6.5 Фото- и видеоаппаратура .....	71
6.6 Расчет веса рюкзака .....	71
7. Итоги, выводы, рекомендации .....	72
8. Использованные отчеты и материалы .....	72

Приложения. Документы.

Регистрация в МЧС



Уважаемый(-ая) Селенкова Ольга Владимировна!

Ваше уведомление о выходе на маршрут получено

Номер уведомления о мероприятии: 1119

Дата и время получения уведомления о начале похода: 2025-03-17 00:41:41

Напоминаем о необходимости в указанные сроки взаимодействовать с дежурными службами способами, указанными в уведомлении, а также сообщить в территориальный орган МЧС России субъекта РФ, в котором завершается, о завершении мероприятия.



