Одесская областная федерация
спортивного туризма

# отчёт

о **велосипедном** спортивно-туристском походе

**третьей** категории сложности по

**Волынской, Ровенской и Тернопольской областям Украины**

совершенном с 24 октября по 5 ноября 2013 года

ОДЕССКАЯ ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

# ОТЧЁТ

о велосипедном спортивно-туристском походе
третьей категории сложности по
**Волынской, Ровенской и Тернопольской областям Украины**
совершенном с 24 октября по 5 ноября 2013 года

Маршрутная книжка № 65/ 13

Руководитель группы: Швак Игорь Орестович

Адрес руководителя: 65481, Одесская обл., г. Южный, ул. Ленина 1, кВ 265
Тел. 8 (050) 430-93-03. E-mail: i_sio@rambler.ru

Маршрутно-квалификационная комиссия рассмотрела отчёт и считает, что велопоход может быть засчитан всем участникам и руководителю _____ _____ категории сложности. Отчёт использовать в

2013 г.

Содержание:

1. Справочные сведения о походе
1.1. Маршрут похода ..... 4
1.2. Параметры похода ..... 4
1.3. Состав группы ..... 5

2. Организация похода
2.1. Организация похода ..... 6
2.2. Сведения о районе похода ..... 6
2.3. Варианты подъезда и отъезда ..... 8
2.4. Аварийные выходы с маршрута и запасные варианты ..... 8
2.5. Изменения маршрута и их причины ..... 8
2.6. Сведения о прохождении маршрута каждым участником ..... 8

3. График движения и техническое описание маршрута
3.1. График движения ..... 9
3.2. Техническое описание маршрута ..... 10
3.3. Меры безопасности на маршруте ..... 42

4. Итоги путешествия, выводы, рекомендации ..... 43

5. Приложения
5.1. Перечень группового снаряжения ..... 44
5.2. Содержание аптечки ..... 44
5.3. Содержание ремнабора ..... 45
5.4. Походное меню ..... 46
5.5. Смета расходов на поход ..... 47
5.6. Карта района похода ..... 48
5.7. Высотный профиль маршрута ..... 49
5.8. Литература ..... 50

# 1. Справочные сведения о походе

В период с с 24 октября по 5 ноября 2013 года группой велотуристов г. Одесса в количестве четырех человек был совершен поход третьей категории сложности по Волынской, Ровенской и Тернопольской областям.

## 1.1. Маршрут похода

***Одесса - (поезд) – Ковель – Шацк - Ковель – Рожыще – Ровно – Нетешин – Изяслав – Кременец – Подгорцы – Золочев - (поезд) - Одесса***

## 1.2. Параметры похода

Протяжённость маршрута ..... **740** км

из них:

- дороги с асфальтовым покрытием ..... **485,5** км
- грунтовые дороги ..... **254,5** км

Чистое ходовое время ..... **60** ч **55** мин

Средняя скорость движения ..... **12,2** км/ч

Длительность похода дней, из них:

- чистых ходовых ..... **11** дней

Общий набор высоты ..... **2 897** м

(данные GPS навигатора Magellan Triton 1500)

Шифр МКК, давшей разрешение на проведение похода:

Одесская областная МКК 115-00-55554000

# 1.3. Состав группы

| № п/п | Ф. И. О. | Год рождения | Место работы, должность | Обязанности в группе | Туристическая подготовка | Домашний адрес |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Швак Игорь | | | | | |
| 2 | Адабаш Ирина Викторовна | | | | | |
| 3 | Кочемировский Сергей Юрьевич | | | | | |
| 4 | Кононов Денис Анатольевич | | | | | |

# 2. Организация похода

## 2.1. Организация похода

Северо-запад Украины был выбрана районом похода, как содержащий огромное количество разнообразных природных и историко-культурных достопримечательностей.

Цель похода: повысить уровень туристской подготовки участников, увидеть достопримечательности.

При подготовке для оптимального и сбалансированного планирования дневных переходов, труднопроезжаемых мест, посещаемых достопримечательностей были тщательно изучены отчёты предыдущих походов, путеводители, административные карты. Также рассмотрены различные варианты трансфера.

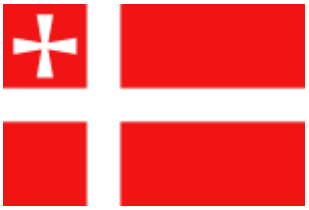
## 2.2. Сведения о районе похода

**Украинское Поле́сье** — часть Полесья, находящаяся на территории Украины. Составная часть Полесской низменности, постепенно переходящая в Прибугскую равнину на западе и Приднепровскую низменность на востоке.

На севере граничит с Белорусским Полесьем. Занимает значительную часть Волынской, Ровненской, Житомирской, Киевской, Черниговской и Сумской областей. Территория Украинского Полесья оставляет около 19% от всей территории Украины

Основные реки — Припять с притоками Лань, Случь, Бобрик, Тремля, Ипа, Вить, Брагинка, Турья, Стоход, Стыр, Горынь, Ствига, Уборть, Выжевка, Уж, Словечна и др.

**Воли́нская о́бласть** (укр. Воли́нська о́бласть, лит. Voluinės sritis, польск. Obwód wołyński) — область в северо-западной части Украины, в зоне украинского Полесья. Граничит на западе с Республикой Польша, на севере — с Республикой Беларусь, на востоке — с Ровненской, на юге — с Львовской областями Украины.



**флаг**

**герб**

Площадь области составляет 20,143 тыс. км² (3,34 % территории Украины) протяженностью из севера на юг на 187 км, из запада на восток — на 163 километра.

Рельеф преобладает равнинный. Почти три четверти территории Волынской области расположено в пределах Полесской низменности (140—150 м), меньшая, южная, занимает северо-западную окраинную часть Волынской возвышенности (высота 220—290 м), обрывающуюся к северу уступом в 20-60 м.

В северной части Волынской области протекает река Припять. Её правые притоки Турья, Стоход, Стыр пересекают Волынскую область с юга на север. На западе по границе с Польшей протекает река Западный Буг. Озёра: Свитяжское, Пулемецкое, Турское, Орехово, Белое и др. (см. также: Шацкие озёра).

Леса занимают 32,5 % всей территории области. Они распространены главным образом в Полесье (сосна занимает 60 % лесопокрытой площади, дуб — 13 %, ольха — 13 %, берёза — 10 %); на юге области небольшие массивы дубово-грабовых лесов. В лесах водятся лось, косуля, кабан, барсук, рысь; в лесостепи — заяц-русак, лиса, грызуныю.

**Ро́вненская о́бласть** (укр. Рі́вненська о́бласть) — область на северо-западе Украины. Граничит на западе с Волынской областью, на севере — с Республикой Беларусь, на востоке — с Житомирской, на юге — со Львовской, Тернопольской и Хмельницкой областями Украины.

**Терно́польская о́бласть** (укр. Терно́пільська о́бласть) — область на западе Украины.

В историческо-этнографическом отношении охватывает восточную часть Галиции, западную часть Подолья и южную Волынь. В географическом — расположена на Подольской возвышенности; южная граница Тернопольской области проходит по реке Днестр, восточная — по реке Збруч.

Область находится в пределах Подольской возвышенности, крайняя северо-западная часть — на равнинах Малого Полесья. Рельеф области — возвышенный платообразный с общим уклоном с севера на юг. Амплитуда абсолютных высот превышает 300 м, максимальная высота 443 м (в Бережанском районе в окрестностях села Мечищев на границе с Ивано-Франковской областью), минимальная 116 м (на юго-востоке). Рельеф крайней северо-западной части области низменный холмистый, абсолютный высоты 210—250 м. Плоские и холмистые участки преобладают в центральной части (Тернопольское плато). Отдельно выделяется район Товтр (шириной 6—12 км и высотой 380—400 м), пересекающие центральную часть области с северо-запада на юго-восток. На севере области находятся Кременецкие горы (высоты до 408 м), на крайнем юго-западе — Ополье (высоты 360—400 м). Рельеф

Приднестровья холмистый лесной, глубоко разрезанный каньонообразными долинами рек, балками и оврагами; абсолютные высот 120—170 м. На юго-востоке преобладают карстовые формы рельефа.

**Кременецкие горы** — уступ Подольской возвышенности близ города Кременец (Украина), круто обрывающийся на северо-западе. Высоты 300—400 м (наивысшая 409 м). Сильно расчленён долинами верховьев правых притоков реки Припяти. На склонах главным образом широколиственные леса, вершины плоские каменистые.

Кременецкие горы входят в состав заповедника Медоборы в качестве одноименного филиала.

## 2.3. Варианты подъезда и отъезда

Из Одессы в Ковель: поезд Одесса – Ковель 084Ш

Из Золочева в Одессу: поезд Львов – Одесса 026Л

## 2.4. Аварийные выходы с маршрута и запасные варианты

Весь маршрут проложен в непосредственной близости от населенных пунктов (70% маршрута в непосредственной близости железной дороги). В случае схода с маршрута по тем или иным причинам, туриста можно доставить в любой город автобусом, машиной или поездом.

Для сложных участков таких как песчаные лесные дороги района Шацких озер было проложено два резервных трека в случае невозможности прохождения основного.

В случае отставания от походного графика по каким-либо причинам возможны более простые объезды сложных участков.

## 2.5. Изменения маршрута и их причины

Маршрут пройден без изменений.

## 2.6. Сведения о прохождении маршрута каждым участником

Прохождение маршрута участниками подтверждается фотографическим материалом.

# 3. График движения и техническое описание маршрута

## 3.1. График движения

| **день** | **описание** | **расстояние** *км.* | **набор высоты** *м.* | **старт** | **финиш** | **чистое ходовое время** | **средняя скорость** *км/ч* | **грунтовые и прочие неасфальтированные дороги** *км.* | **асфальт** *км.* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25.10 | Ковель (ЖД вокзал) - Черемошная Воля | 51 | 102 | 11:10 | 17:53 | 3:39 | 14,0 | 36,6 | 14,4 |
| 26.10 | Черемошная Воля - Шацк - Островье | 70,2 | 54,6 | 8:01 | 18:16 | 7:11 | 9,8 | 47,4 | 22,8 |
| 27.10 | Островье - Заболотье - Здомышель | 64,5 | 49,1 | 8:12 | 18:00 | 7:17 | 8,9 | 37,7 | 26,8 |
| 28.10 | Здомышель - Ковель - Ольгановка | 119,3 | 180 | 7:30 | 17:40 | 7:52 | 15,2 | 5 | 114,3 |
| 29.10 | Ольгановка - Олыка - Клевань | 68,6 | 75,4 | 8:15 | 16:40 | 5:24 | 12,7 | 29,8 | 38,8 |
| 30.10 | Клевань - Ровно - Бухаров | 82,4 | 252 | 7:50 | 17:37 | 6:09 | 13,4 | 12 | 70,4 |
| 31.10 | Бухаров - Нетешин - Изяслав (Клубовка) | 68 | 153 | 8:03 | 18:10 | 5:55 | 11,5 | 38 | 30 |
| 1.11 | Изяслав (Клубовка) - Ямполь - Рыбча | 83,2 | 287 | 8:28 | 16:30 | 6:01 | 13,8 | | 83,2 |
| 2.11 | Рыбча - Кременец - Почаев - Ледыхов | 53,3 | 573 | 7:49 | 16:56 | 3:49 | 14,0 | 3,5 | 49,8 |
| 3.11 | Ледыхов - Подкамень - Жарков | 48,5 | 842 | 7:44 | 17:04 | 4:31 | 10,7 | 38,5 | 10 |
| 4.11 | Жарков - Подгорцы - Золочев | 31 | 329 | 7:40 | 13:58 | 3:07 | 9,9 | 6 | 25 |
| **В итоге:** | | **740** | **2897,1** | | | **60:55** | **12,2** | **254,5** | **485,5** |

# 3.2. Техническое описание маршрута

## 1-й день, 25 октября 2013

*Ковель (ЖД вокзал) - Черемошная Воля Заброска*

Поезд прибыл по расписанию, штиль, температура около +12. Быстро собираем велосипеды и выдвигаемся на маршрут. Основную закупку сделали в Одессе так что задержек не было.

Идея была доехать до Шацка дорогами без асфальтового покрытия. Трек рисовался максимально прямо (в разумных пределах) с использованием полевых и дорог между селами, изредка тропинок. С учетом сухой погоды все оказалось проезжаемым. Конечно, песчаные и болотные участки имели место.

Фото 1, Ковель, на выезде

12,4 км Мощеная, начало грунтовой дороги, фото 2 и 3.

Фото 2. Мощеная, въезд

Фото 3. Начало грунтовой дороги

40,24 км Рудня, за населенкой несколько километров не проезжаемой песчаной дороги, фото 4.

Фото 4, песчаная дорога за Рудней

48,9 км – Черемошная Воля, фото 5.

Фото 5, Черемошня Воля, автобусная остановка

51 км – отъехав немного от Черемошной высматриваем в лесу полянку и становимся на ночлег, фото 6. В это время года лес тихий, ни людей ни животных ни насекомых. Разве что муравьи досаждали немного.

Фото 6, первая ночевка

## 2-й день, 26 октября 2013

*Черемошная Воля - Шацк - Островье*

Подъем традиционно в 5-00. Да, так рано, учитывая время года и короткий световой день, пришлось сместить распорядок дня. Получалось, что с пяти до шести это приготовление завтрака и сам завтрак, к семи уже было достаточно светло чтобы сворачивать лагерь. Обычно на утренние сборы у нас уходило от двух до трех часов в зависимости от окружающих условий.

56,4 км - Нудыже

58,2 км - Заболотье, фото 7

68,0 км - Пехи, через село и далее до поворота в лес асфальт

70,9 км - сворачиваем направо, по лесной дороге, движемся к озеру Люцемер, дорога песчаная, местами приходится спешиваться, красивый лес, фото 8.

78,2 км - озеро и развилка, фото 9, нам на лево на Шацк

79,4 км - Шацк Фото 11, отличное асфальтовое покрытие до Залесья, далее грунт

Фото 7, Заболотье, автобусная остановка

Фото 8, лес около озера Люцемер

Фото 9, озеро Люцемер

Фото 10, правильное преодоление брусчатки

Фото 11. Шацк, автобусная остановка

Фото 12. На Украино-Белорусской границе

101,4 км - Кошары, маленькая деревушка, домов десять, за селом сворачиваем на север и движемся вдоль границы с Белоруссией, буквально по столбикам )). На границе как и положено есть шлагбаум, пограничник на табуретке и паспортный контроль. Пароль для прохода «еду в Пулемец!».

Уточнили наличие паспортов. В Пулемец ведет очень запесоченная дорога, много участков приходится преодолевать пешком. Фото 13

Фото 13. Правильное преодоление песчаных участков

106,8 км Пулемец, далее на Островье

Фото 14, виды по сторонам

Фото 15. Правильное преодоление болота ))

117,4 км – Островье, набираем воды и становимся в нескольких километрах от села на берегу канала. Фото 16

121,2 км – место ночевки

Фото 16. Место ночевки, берег канала

## 3-й день, 27 октября 2013

*Островье - Заболотье - Здомышель*

Идея объехать вокруг комплекса Шацких озер и увидеть много замечательных видов с участием этих озер не вышла. Большинство озер заболочены и заросшие так, что воды не видно, особенно с северной стороны. Есть, конечно исключения …

125,9 км – Затишье, начало асфальта

131 км – сворачиваем с «Шацкой» трассы на лево, к озеру Песчанное, это озеро таки похоже на озеро, фото 17

Фото 17. Озеро Песчанное

135,8 км – Мельники, продолжение песчаной дороги, Мельники – Гута самый сложный отрезок в походе, 14 км песка через восточною часть Шацкого национального парка. Заметили такую зависимость – чем больше ездят по дороге тем более рыхлый на ней песок. Конечно, запланированный трек был проложен по самой накатанной и крупной лесной дороге. Что бы не решать задачу в лоб, т.е. волочить велосипеды по песку приходилось искать параллельные тропинки и старые дороги с более твердым покрытием. В итоге ехали практически по азимуту. Наличие GPS с подробной картой «генштаб» позволяло уверенно ориентироваться в лесу и находить

альтернативные пути. Сложный участок был пройден с минимальной потерей сил и времени. Фото 18 и 19.

Фото 18. Типичный участок дороги Мельники – Гута

Фото 19. Альтернативная тропинка

157 км – Гута, начало асфальта. Фото20. Асфальт на Заболотье оказался весьма условным

Фото 20. Гута, автобусная остановка.

165.4 км – Заболотье

181,4 км – Здомышель, здесь мы набираем воду и становимся в лесу, четыре километра по ходу движения. Фото 21.

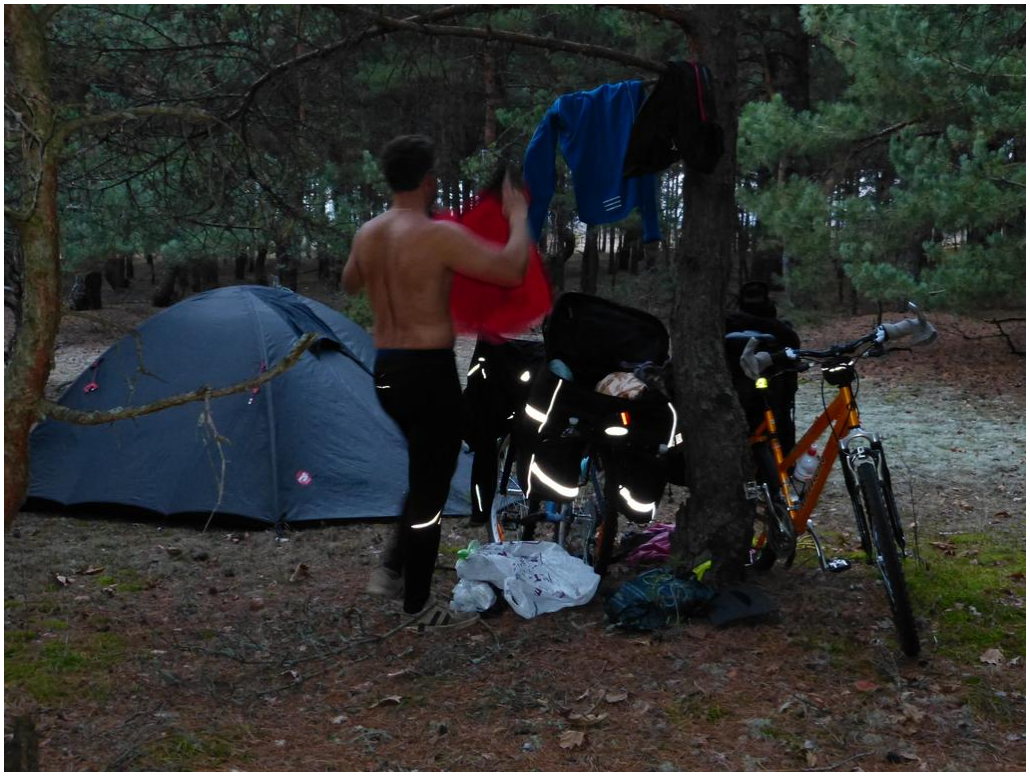


Фото 21. Место ночевки.

## 4-й день, 28 октября 2013

*Здомышель - Ковель - Ольгановка*

Возвращаемся в Ковель и дальше на юг в сторону Луцка.

203,9 км – Старая Выжевка, между Старой Выжевкой и Буцином уникальное дерево «Черная береза», фото 22

Фото 22. Черная береза

220,4 км – Буцин, после населенки сворачиваем направо, в сторону Ковеля.

239,2 км – Ковель, фото 23.

290 км – Рожище, фото 24.

305 км – место ночевки за Ольгановкой

Фото 23. Въезд в Ковель

Фото 24. Въезд в Рожище

24. Пустынная дорога на закате.

25. Место ночевки за Ольгановкой

## 5-й день, 29 октября 2013

*Ольгановка - Олыка – Клевань*

Погода была хорошая и мы решили еще раз углубиться в лес …

314,6 км – Киверцы, фото 26.

322,6 км – Муравище, за селом начался лес, на этот раз с болотным заездом, фото 27. Лес оказался весьма интересным. Фото 28, 29. Еще мы обратили внимание на странные знаки на некоторых деревьях, фото 30. Как оказалось, так добывают смолу.

343,7 км – Котов, выезд из леса оказался под стать въезду, фото 31. Далее, уже по хорошему асфальту покатили в Олыко смотреть замок.

362,5 км – Олыко, замок в котором действующая больница. Большее впечатление производит старый костел рядом с замком, фото 32. Далее полями в Клевань.

373,6 км – Клевань, возникло желание помыться и постираться, поэтому ночевка в отеле.

Фото 26. На въезде в Киверцы

Фото 27. Наделю стоит сухая погода, ага )

Фото 28. Лесные жители.

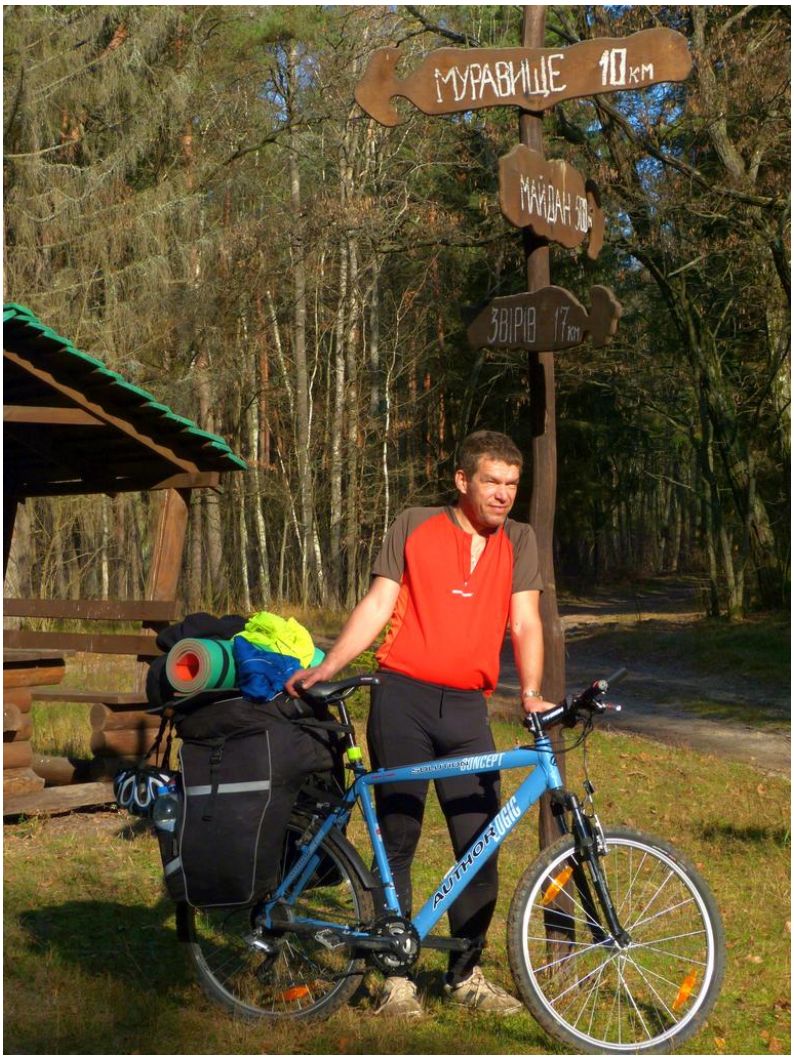



Фото 29. Указатели

Фото 30. Странные знаки.

Фото 31. До асфальта 2 км.

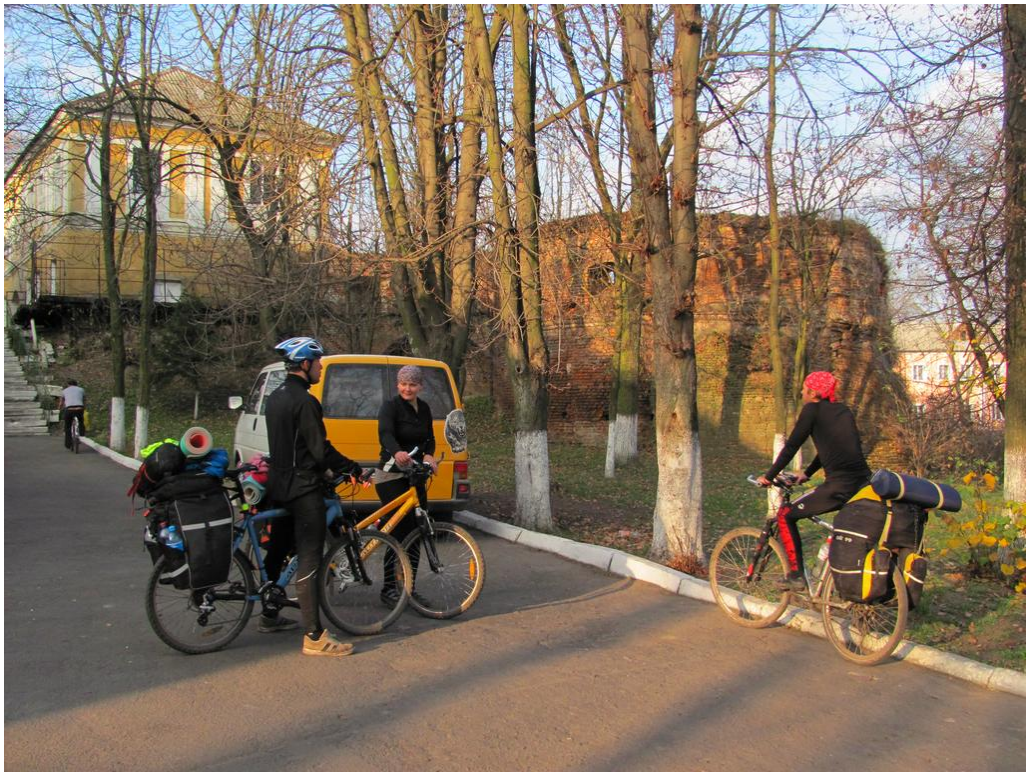


Фото 32. Олыко, на заднем фоне фрагмент замка.

## 6-й день, 30 октября 2013

*Клевань - Ровно – Бухаров*

После мытья и стирок у нас был самый дождливый день в походе, дождь начал лить, как только мы сели в седла и окончился на закате. Достопримечательность Клеваня – железная дорога фото 33, в некоторых путеводителях значится как «тоннель любви».

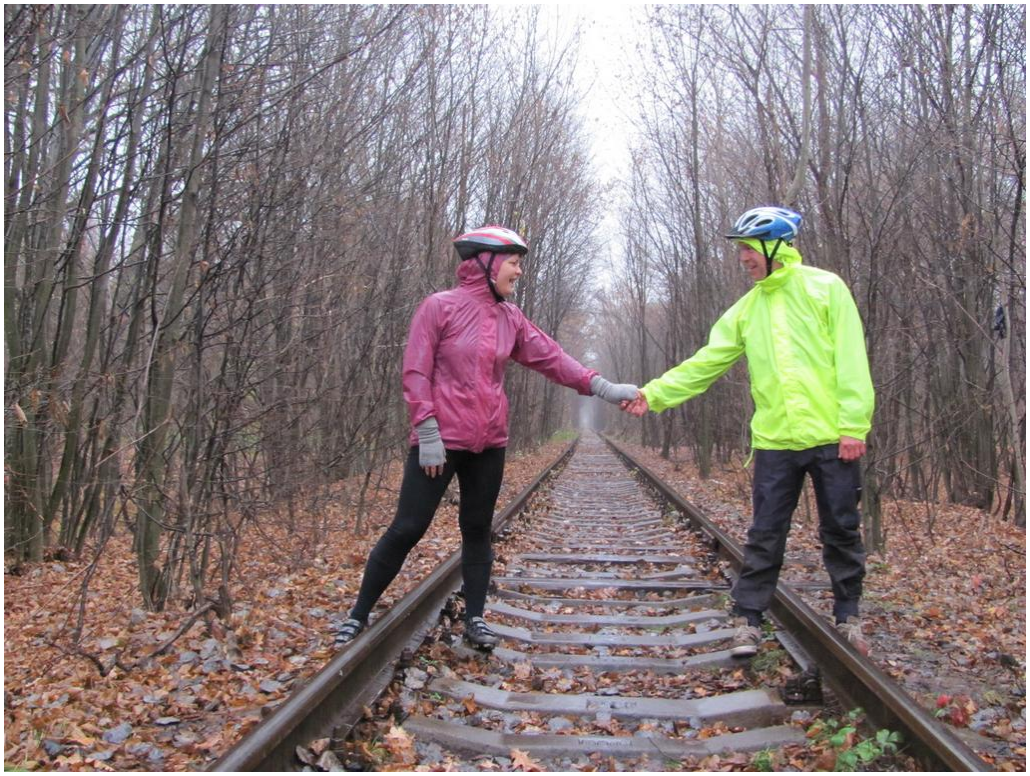


Фото 33. Железная дорога.

406 км – Ровно, фото 34

436,1 км – Бабино, поворот на Бугрин

444 км – Бугрин, начало грунтовки, пересекаем реку Горынь по пешеходному мосту, фото 35.

456 км – место ночевки за Бухаровым, начало брусчатки, фото 36.

Фото 34. Въезд в Ровно

Фото 35. Бугрин, старый мост

Фото 36. Бухаров, выезд.

## 7-й день, 31 октября 2013

*Бухаров - Нетешин - Изяслав (Клубовка)*

Утро порадовало восхитительными пейзажами. А дорога семнадцатикилометровым куском старой брусчатки до Нетешина.

474 км – Вельбовно, выезд на трассу Р-105, поворот на Нетешин

476 км – въезд в Нетешин

486,3 км – Хмельницкая АЭС, фото 38, движемся на юг через лес, грунт. Лес изобилует заброшенными военными объектами, нам попался старый дот и очень высокая наблюдательная вышка. Еще в этом лесу точно есть старые ракетные базы, чтобы их увидеть, нужно было съезжать с трека по песчаной дороге.

508 км – Лютарка, начало асфальта

513,5 км – Изяслав, фото 39, развалины замка в плачевном состоянии, показывают то, до чего не нужно доводить архитектурные памятники.

524 км – место ночевки, за Изяславом, возле села Клубовка.

Фото 37. Утро

Фото 38. Хмельницкая АЭС.

Фото 39. Въезд в Изяслав

## 8-й день, 1 ноября 2013

*Изяслав (Клубовка) - Ямполь – Рыбча*

Фото 40. Ночные заморозки, вытряхиваем лед из фляги.

Самая холодная ночевка, утром температура была около -4, фото 40.

537,8 км – Белогородка

572 км – Ямполь, фото 41.

602,7 км – Катериновка, набираем воду для ночевки, и яблоки )

607,2 км – место ночевки за Рыбчей, фото 43.

Фото 41. Въезд в Ямполь.

Фото 42. Набираем воду и собираем яблоки.

Фото 43. Место ночевки за Рыбчей

## 9-й день, 2 ноября 2013

*Рыбча - Кременец - Почаев – Ледыхов*

День расслабленного педалирования. Неспешно смотрим Кременец и Почаев.

613,7 км - Плоское, выезд на трассу М-14, поворот направо.

617 км – Кременец, фото 44, осматриваем руины замка на холме, далее по трассе Р-105 на Почаев.

646,5 км – Почаев, осматриваемся и едем дальше.

653,5 км – развилка, поворот на Ледыхов, грунт, фото 45.

660,5 км – место ночевки на окраине Ледыхова, фото 46.

Фото 44. Въезд в Кременец

Фото 45. Ледыхов, въезд

Фото 46. Место ночевки на окраине Ледыхова.

## 10-й день, 3 ноября 2013

*Ледыхов - Подкамень - Жарков*

Цель дня – добраться прямиком т.е. грунтами до Подкаменя, фото 47. Далее, найти в лесу возле села Перелески камень «трининг».

672 км - Подкамень, асфальт, фото 48.

682 км – Литовище, грунт. Здесь мы встретили местного велолюбителя который любезно проводил нас на вершину холма с «тринингом», фото 49, рассказал о европейских слётах велотуристов и немного расшевелил нашу подуставшую компанию. После посещения «трининга», фото 50, велолюбитель поехал в Броды а мы начали карабкаться на миниперевал к Жаркову.

701 км – Жарков.

709 км – место ночевки возле водоема поблизости села Ясенев. Вечером был дождь и ветер.

Фото 47. Грунтами в Подкамень

Фото 48. Знаменитый камень в Подкамене

Фото 49. Подъезжаем к «тринингу»

Фото 50. «трининг»

## 11-й день, 4 ноября 2013

*Жарков - Подгорцы - Золочев*

Последний ходовой день. От места ночевки до Подгорцев около шести километров лесной дороги, дальше асфальт на Золочев.

К Подгорцам спокойно доехать не получилось, старая лесная дорога вдруг превратилась в это фото 51. Неподалеу было слышно работающую технику, видимо мы попали на прорубку новой просеки. Чтобы не волочить велосипеды по болоту мы углубились в лес в поисках менее разбитых топинок.

Достопримечательности Подгорцев, фото 52. Далее в Золочев.

715 км – Подгорцы

740 км – Золочев. Завершение ходовой части похода. Грузимся в поезд, фото 53 и едем домой

Фото 51. Новая просека

Фото 52. Замок в Подгорцах

Фото 53. Золочев, вокзал.

## 3.3. Меры безопасности на маршруте

Принимая во внимание специфику маршрута, были приняты следующие меры:

- при подготовке похода собраны сведения о регионе похода и его климатических условиях;
- тщательно проверена и подготовлена техника и снаряжение (заменены некоторые покрышки и камеры, каретки, перебраны втулки, установлены новые системы, кассеты, цепи, смазаны все узлы);
- проверена работоспособность мультитопливной горелки и навигационного оборудования,
- движение производилось в колонне по 1-му человеку, соблюдая безопасную дистанцию;
- на спусках группа двигалась с интервалом 20-30 м между велосипедистами;
- в течение всего похода выполнялись требования правил дорожного движения,
- места ночёвок тщательно выбирались исходя из погодных условий, защищённости от ветра, а также исходя из соображений безопасности в густонаселенных районах.

Соблюдая эти и другие предосторожности, всем участникам удалось пройти поход без травм и серьезных поломок.

# 4. Итоги путешествия, выводы, рекомендации

Заявленный маршрут успешно пройден по основному варианту с использованием запасных. Всего пройдено 740 км, из них более 250 км грунтовых, песчаных дорог, брусчаток, троп и бездорожья. Общий набор высоты невелик и составил около 2 897 метров.

Основным препятствием на маршруте является передвижение по дорогам с рыхлым песком. Это требует уверенного владения техникой езды на велосипеде и хорошей физической подготовки. Кроме этого, приходилось ездить по лесным тропам с выступающими корнями, упавшими ветками и стволами деревьев, зарослями травы и кустарников.

Октябрь – удачное время для походов в Полесье (если конечно нет холодных или дождливых циклонов). Кроме красивой осенней природы нужно отметить еще отсутствие комаров.

В середине осени темнеет рано, к 18-00 лагерь обычно уже был разбит палатки стояли… избыток свободного времени мы посвящали кулинарии )), в приложении есть список блюд которые нам удалось приготовить в походных условиях на горелке.

# 5 . Приложения

## 5.1. Перечень группового снаряжения

| | |
|---|---|
| - палатка | 2 шт. |
| - котлы | 2 шт. |
| - мультитопливная горелка | 1 шт. |
| - GPS-навигатор Magellan 1500 | 1 шт. |
| - GPS-навигатор Garmin eTrex 30 | 1 шт. |
| - фотоаппарат Panasonic DMC-FZ150 | 1 шт. |

## 5.2. Содержание аптечки

**Жаропонижающие:**
Аспирин 2-3 конвалюты по 10 таб.
Парацетамол 2-3 конв. по 10 таб.
Панадол 1-2 конв.
Бисептол 1-2 конв.

**Анальгезирующие, обезбаливающие:**
Анальгин 1-2 конв. по 10 таб.
Баралгин 1-2 конв. по 10 таб.
Ибупрофен 1-2 конв. по 10таб.
Темпалгин 1-2 конв. по 10 таб.

**Успокаивающие:**
Валидол 1-2 конв.
Валериана 1-2 конв.
Настойка боярышника 1 флакон
Настойка пустырника 1 флакон
Спирт нашатырный 1 флакон

**Наружные:**
Зеленка 1-2 фл.
ЙОД 5% 1-2 фл.
Спирт этил. - 1 фл.
Перекись водорода - 1-2фл.
Раствор Хлоргекседина-биклюгоната 1 фл.
(советую взять 2 флакона)
Йодицирин - 1 фл.
Спасатель - 1туб (есть в наличии)

**Растирки:**
Финалгон 1-2 тюб
Алезан 1-2 тюб
Меновазин 1-2 фл
Камфорный спирт 1-2 фл
Присыпка детская 1 фл.
Вата 1-3 пак. по 50 г
Бинты стирильные 3-4 шт.
Тампоны - 20-30шт.
Бинты элластичные 1 шт.
Лейкопластырь листовой 20-30 шт.
Лейкопластырь ленточный 1 моток

**Витамины и тонизирующие:**
Кислота аскорбиновая - 21 конв.по 10 табл.
Витамины Витрум 1 фл. по 100 драже
Настойка лимонника 1-2 флакона

**От расстройства -укрепляющие:**
Фталазол 1-2 конв. по 10 таб.
Фурозолидон 1-2 конв. по 10 таб.
Активированный уголь 4 конв по 10 таб
Лоперамид
Нифуроксазид

# 5.3. Содержание ремнабора

| | |
|---|---|
| набор для ремонта камер и покрышек | 2 шт. |
| пины, замочки, выжимка | 1 шт. |
| запасной троссик | 2 шт. |
| ключи специальные : | |
| съемник каретки | 1 шт. |
| ключи для втулок | 1 шт. |
| спицевой ключ | 1 шт. |
| шестигранники в наборе | 1 шт. |
| зап.камера | 3 шт. |
| смазка цепи | 150 мл. |
| тормозные колодки | 4 пар |
| изолента | 1 шт. |
| запасные спицы | 8 шт. |
| метизы | |
| петух | 2 шт. |
| ось | 2 шт. |
| перекидка задняя | 1 шт. |
| педали | 2 шт. |
| ВД40 | 100 мл. |
| английский ключ | 1 шт. |
| покрышка | 2 шт. |
| барабан шимано | 1шт. |
| собачки для барабана Novatec | 1 компл. |

поломки во время похода:

| | |
|---|---|
| - проколы | 2 |
| - частичная поломка багажника | 1 |

# 5.4. Походное меню

| | | |
|---|---|---|
| День 1 | **Лагерь Черемоша Воля** | |
| | ужин | борщ с зажаркой, сало, лук, чеснок, хлеб, чай с печеньем |
| День 2 | завтрак | макароны с сыром, чай с печеньем |
| | **Лагерь на канале** | |
| | ужин | суп грибной с вермешелью, лук, чеснок, хлеб, чай с пряниками |
| День 3 | завтрак | гречка с тушенкой, чай с пряниками |
| | **Лагерь Здомышель** | |
| | ужин | суп грибной с картошкой, лук,чеснок, колбаса, хлеб, чай с вафлями |
| День 4 | завтрак | гречка, сардины конс., ира кабачк., кофе с вафлями |
| | **Лагерь Киверцы** | |
| | ужин | суп гороховый с копч. колбасками и картошкой, лук,чеснок, хлеб, чай с шоколадом |
| День 5 | завтрак | макароны по-флотски с тушенкой, чай с шоколадом |
| | **Лагерь Клевань (мотель)** | |
| | ужин | харчо с томатами, колбаса, лук, чеснок, чай с халвой |
| День 6 | завтрак | рис+сгущенка+изюм, хлеб с сыром, кофе со сгущенкой |
| | **Лагерь Бухаров** | |
| | ужин | уха с хеком и скумбрией, лук, чеснок, хлеб, чай с халвой |
| День 7 | завтрак | кукурузная каша (банош) со сметаной, лечо овощное конс., чай печеньем |
| | **Лагерь Изяслав** | |
| | ужин | суп вермешелевый с сардельками, сало, лук, чеснок, хлеб, чай с боярышником, зефир |
| День 8 | завтрак | банош со сметаной и сливочным маслом, сардины конс., чай с боярышником, зефир |
| | **Лагерь Рыбча** | |
| | ужин | суп грибной с сосисками и картошкой, хлеб, узвар из сухофруктов, печенье |
| День 9 | завтрак | каша пшенная с сыром и маслом, узвар из сухофруктов |
| | **Легерь Ледыхов** | |
| | | суп на курином филе с картошкой, чай с козинаками |
| День10 | завтрак | макароны с сыром, огурцы,паштет, чай с козинаками |
| | **Лагерь Подгорцы** | |
| | ужин | солянка сборная из 6 видов мяса, лук, чеснок, хлеб, чай с печеньем |
| День 11 | завтрак | гречка с тушенкой, икра кабачк., хлеб, кофе со сгущенкой, пряники, сыр |

## 5.5. Смета расходов на поход

Цены на одного человека:

| | |
|---|---|
| Поезд | |
| Одесса – Ковель | 110 грн. |
| Золочев – Одесса | 120 грн. |
| Питание | 600 грн. |
| Проживание в отеле Клевань | 100 грн. |
| **Итого:** | **930 грн.** |
| **Расходы группы из четырех человек:** | **3720 грн** |

# 5.6. Карта района похода

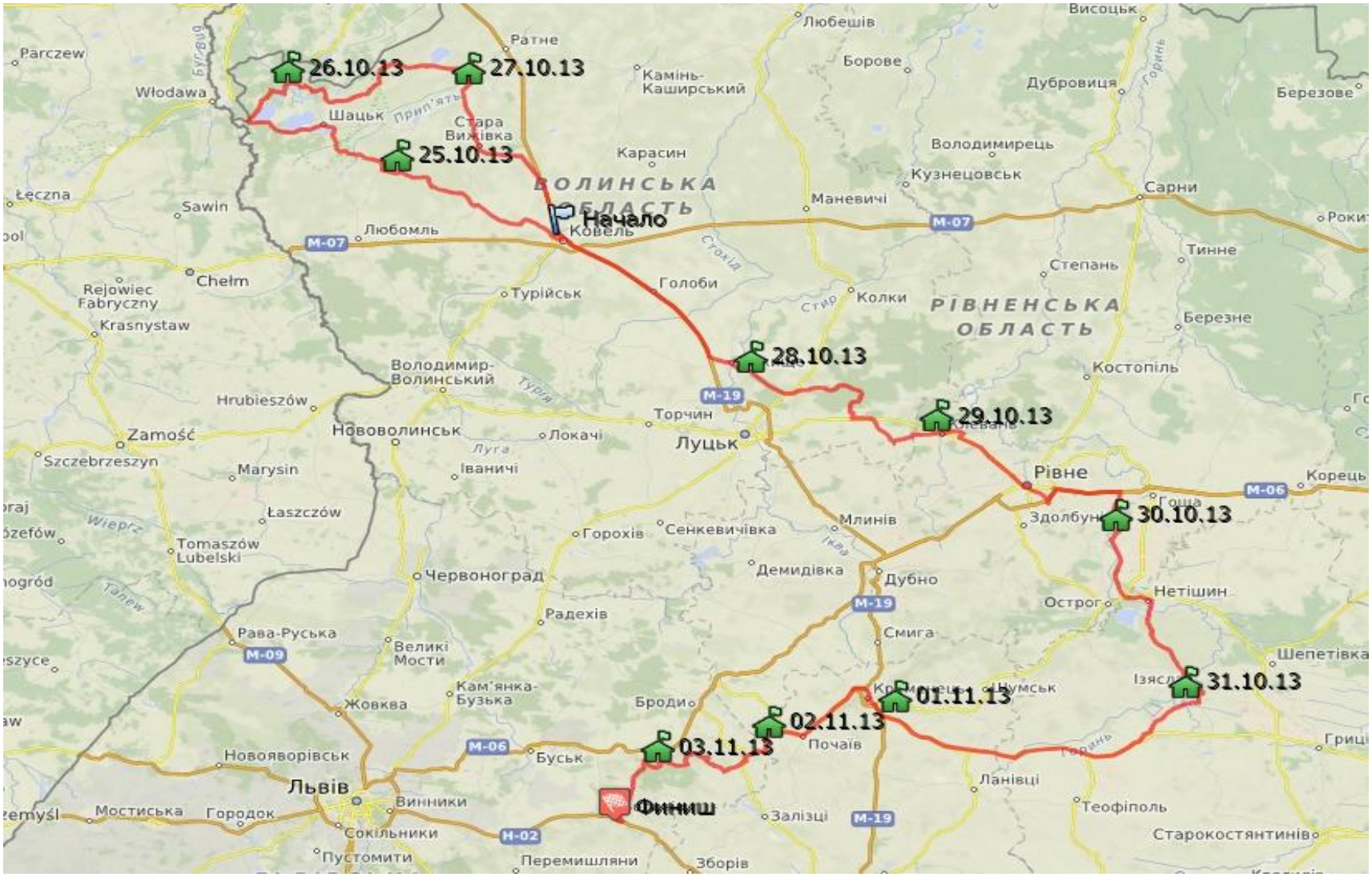



Рисунок 1, карта района похода с ниткой маршрута

# 5.7. Высотный профиль маршрута

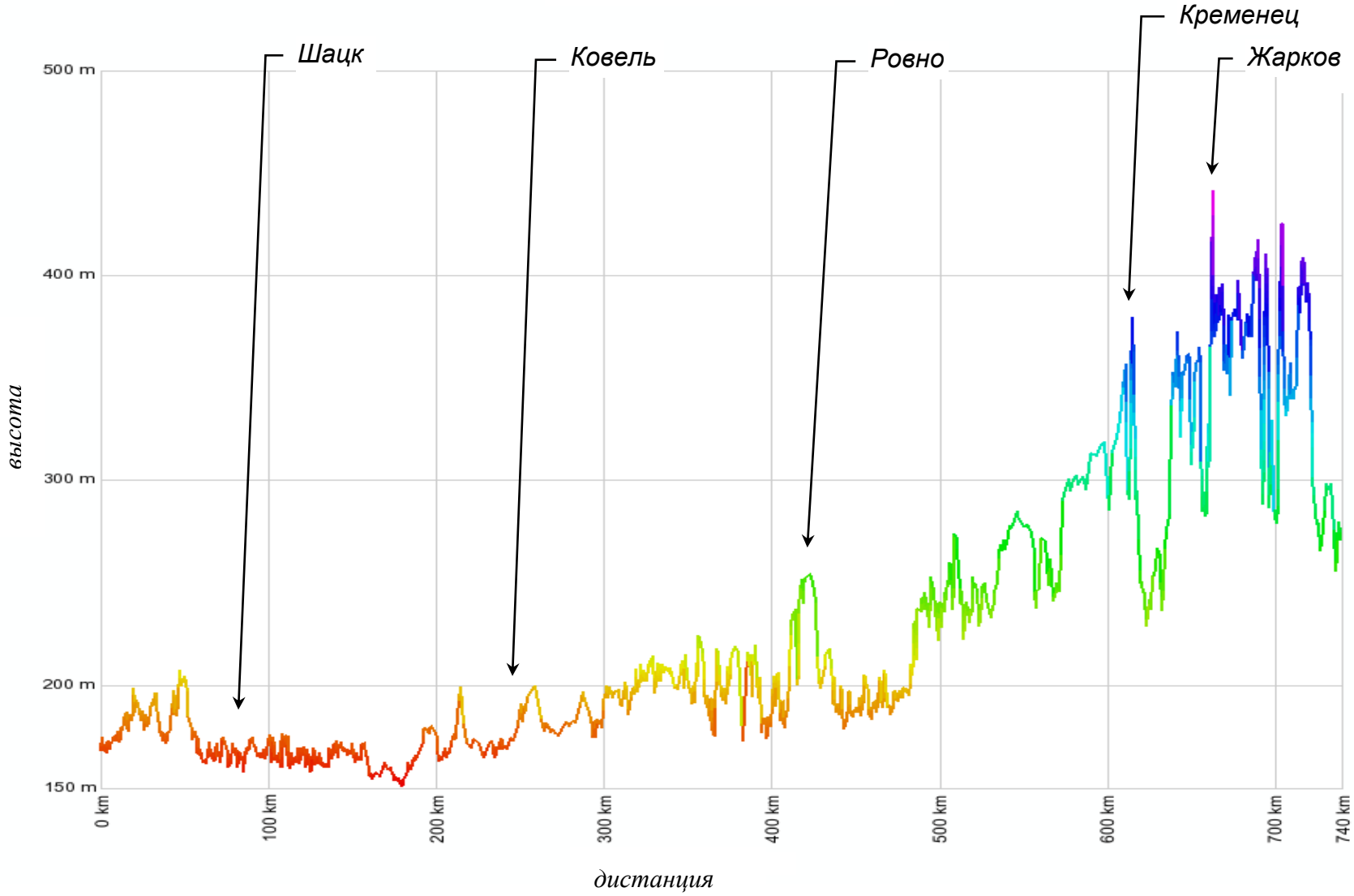



Рисунок 2. Высотный профиль маршрута

# 5.8. Литература и картографический материал

1. Карты Генштаба масштаба 1:500 000.
2. Карты Генштаба масштаба 1:200 000.
3. Карты Генштаба масштаба 1:100 000.
4. http://shatuny.narod.ru/polesie.htm - велопоход СТК «Одесса» 2009.
5. http://www.velokiev.com/forum/viewtopic.php?f=1&t=4363&start=0 – велопоход Украинское Полессье 03-08/05
6. http://velolife.com.ua/viewtopic.php?f=9&t=1306&start=0 - велопоход 09.10.2010 Полесье и Каменное село.
7. http://www.x-trips.com/biketravels/polissya2010 - Полесская узкоколейка. Велосипедный поход 1 к.с.3-5 апреля 2010 года
8. http://vodospad.kiev.ua/books/book34/v_krau_landiwa_2.html - на чем стоит Полесье?
9. Вимоги до складання звіту про спортивний туристський похід. Інформаційно-методичний збірник № 3; м.Київ, 2002 р.