

Турклуб НТУУ «КПІ» «Глобус»

Звіт

про гірський туристський
(вид туризму)

спортивний похід 2-ї категорії складності

у районі Україна, Карпати
(географічний район)

що був здійснений з 25.12.2020 по 08.01.2021 р.

Маршрутна книжка № 16/2020 Поворознюк

Керівник групи Поворознюк Андрій Михайлович

e-mail: povoroznuka.m@gmail.com

Київ 2021

ЗМІСТ

Список скорочень	3
1. Довідкові дані про туристський спортивний похід.....	4
1.1. Параметри походу.....	4
1.2. Характеристика районів проведення походу.....	4
1.3. Докладна нитка маршруту	6
1.4. Дані про досвід учасників.....	6
2. Організація туристського спортивного походу	8
2.1. Загальна ідея походу.....	8
2.2. Варіанти під'їзду та від'їзду. Обґрунтування вибору точок початку та кінця маршруту	8
2.3. Аварійні виходи з маршруту та його запасні варіанти.....	9
2.4. Зміни маршруту та їх причини	10
2.5. Інформація про проходження маршруту кожним учасником.....	10
3. Графік руху та технічний опис проходження маршруту.....	11
3.1. Графік руху.....	11
3.2. Висотний профіль маршруту.....	15
3.3. Технічний опис проходження маршруту	15
3.4. Визначальні перешкоди	76
3.5. Розрахунок категорії складності походу.....	77
3.6. Картографічний матеріал	77
4. Висновки та рекомендації щодо проходження маршруту.....	78
5. Додатки.....	79
5.1. Перелік особистого, командного спорядження і рем набору.....	79
5.2. Медицина	85
5.3. Оцінка придатності інвентарю, рекомендації по спорядженню	96
5.4. Харчування	101
5.5. Фінанси	105
5.6. Зв'язок та страховка	105
5.7. Список літератури, туристичних звітів та інших джерел інформації.....	107
5.8. Трек маршруту	107

Список скорочень

Поняття «правий» та «лівий» в описі використовується по ходу руху.

Скорочення	Пояснення
в.	вершина
г.	гора
гп.	гірська локальна перешкода
КБЗ	Карпатський біосферний заповідник
к.с.	категорія складності
м.	місто
м.н.	місце ночівлі
МКК	Маршрутно-кваліфікаційна комісія
НСБ	навчально-спортивна база
оз.	озеро
пер.	перевал
ПІМ	гп. Піп Іван Мармароський
ПІЧ	гп. Піп Іван Чорногірський
пол.	полонина
с.	село
тр.	траверс
ур.	урочище
ЧХЧ	чистий ходовий час

1. Довідкові дані про туристський спортивний похід

1.1. Параметри походу

Таблиця 1.1 - Основна загальна інформація по походу

Вид туризму	Категорія складності	Довжина маршруту, км	Тривалість		Термін проведення
			Загальна	Ходових днів	
Гірський	Друга	166,26	15	15	25.12.2020 - 08.01.2021

1.2. Характеристика районів проведення

Похід Карпатами проходив Мармароськими горами (їх українською частиною) та Чорногірським хребтом. Тут є можливість організовувати гірські походи 1-2 к.с. Із-за суворої погоди взимку проходження маршруту може бути значно ускладнене (різке падіння температури, сильні пориви вітру, глибокий сніг, імла та інше). Населені пункти, що можуть зустрітися під час походу, дають змогу організовувати заброски.

Загалом, Мармароські гори займають територію між річками Білою Тисою та верхів'ями Чорного Черемоша (на півночі та північному сході), верхів'ями Бистриці та її приток (на сході та південному сході), Вішеу (на півдні та південному заході) і Тисою (на північному заході). Найвища вершина знаходиться на території Румунії (Фаркеу, 1961м). Мармароси, які розташовані в межах Українських Карпат — це другий за висотою після Чорногори гірський хребет. Його найвищою вершиною є гора Піп Іван Мармароський (1938 м).

Центральною віссю Мармароського масиву є хребет, по якому проходить українсько-румунський кордон. Від головного хребта відгалужуються численні бокові хребти. Ті з них, які спадають від головного до долини Чорного Черемоша, є короткими (до 7 км завдовжки) і, за винятком прикордонних вершин Стога й Лостуна, не особливо вирізняються в рельєфі. Рельєфу Мармароського масиву властива значна амплітуда відносних висот, що перевищують 1000 м, глибокі міжгірні долини, гострі гребені та вершини, а також круті схили. Масив складається з кристалічних сланців, вапняків, доломітів, конгломератів та пісковиків. Є сліди кайнозойського зледеніння (льодовикові цирки і морени), наприклад під Піп Іваном Мармароським.

Серйозний протяжний рельєф та відносно зручна логістика роблять цей район гарним місцем для тренування техніки гірського туризму. Зазвичай в другій половині зими тут вже достатньо снігу для тестування снігоступів, риття печер. Зустрічаються цікаві сніжні карнизи, гребні. Якщо розглядати гору Піп Іван Мармароський, то її масштаби дозволяють працювати одночасно декільком групам, а за відповідних умов даний перевал розцінюють як категорію 1Б та 1Б*.

Чорногірський хребет часто відомий тим, що на ньому знаходиться найвища вершина Українських Карпат - Говерла (2061 м). Її сусідка, гора Петрос (2020 м), також досить популярна та, можливо, більш мальовнича. З іншого боку хребет “закриває” інший двотисячник - гора Піп Іван Чорногірський (2028 м)

Головний хребет простягається на довжину бл. 40 км між долинами річок Чорної Тиси на заході і Чорного Черемоша на сході. Значна частина Чорногори служить вододілом між Прутом і Тисою.

Від головного хребта відходять порівняно короткі бічні відроги. Контраст з майже рівними хребтами (рештки колишніх пенепленів) являють собою узбіччя Чорногори, розчленовані вузькими долинами з перепадами висот до 1000 м або й більше. На красвид Чорногори більше, ніж в інших частинах Карпат, вплинуло зледеніння. У далекому минулому межа вічного снігу лежала на висоті 1300—1400 м і в приджерельних частинах потоків утворилися короткі льодовики (в долині Пруту льодовик сягав висоти 1000 м і був завдовжки 6,5 км). Слідами колишнього зледеніння є польодовикові котли — (кари) зі стрімкими, часто скелястими узбіччями і широкими днами, іноді виповненими озерами (найбільше під Гутин-Томнатиком — озеро Бребенескул) або торфовищами; нерівномірний спад долин (іноді водоспади, наприклад Прутський), бічні й кінцеві морени тощо.

По всій довжині Чорногірського хребта чимало технічних перешкод. Є декілька перешкод категорії ІБ. У другій половині зими значно підвищується кількість лавинонебезпечних схилів.

З 10-ти найвищих вершин Українських карпат — 9-ть розташовані у гірському масиві Чорногора, а тільки одна, Піп Іван Мармароський (1938 м) — у масиві Мармарош).

Шість вершин Українських Карпат, які перевищують позначку висоти 2000 м:

- Говерла (2061 м)
- Бребенескул (2035 м)
- Піп Іван Чорногірський (2028 м)
- Петрос (2020 м)
- Гутин-Томнатик (2016 м)
- Ребра (2001 м)

Отже, наш похід складався з двох частин, кожна з яких включала в себе один з вищезазначених хребтів: у першій частині походу ми рухались по Мармароському хребту, а у другій - по Чорногірському.

1.3. Докладна нитка маршруту (пройдений маршрут)

с. Ділове — ур. Обніж — пол. Квасний — глп. Піп-Іван Мармароський
Центральний (1Б, 1938) — р.Квасний — с. Богдан — р. Біла Тиса — р. Балцатул —
глп. Васкул — глп. Піп-Іван Черногірський (2028, 1А) — глп. Дземброня — оз.
Бребенескул — глп. Гутин Томнатик (по Східній стіні Східного гребеня) (1Б, 2016)
— глп. Ребра (1Б, 2001) — глп. Шпиці (1Б, 1863) — глп. Говерла (1А, 2061) — пол.
Скопеска — пол. Гарманеска — пол. Менчул — с.Кваси

1.4. Дані про досвід учасників

Таблиця 1.2 - Учасники

П.І.П.	Рік народження	Обов'язки в поході	Туристський досвід	Фото, контактна інформація
Поворознюк Андрій Михайлович	07.05.1992	Керівник	5ГУ Паміро-Алай, 4ПК Трансильванські Карпати	 povoroznuka.m@gmail.com
Задворний Богдан Васильович	10.10.1993	Зав.харч.	4ПУ Трансильванські Карпати	
Каріка Анастасія Олександрівна	09.04.1992	Медик	ПВД	

Кандиба Олег Юрійович	24.11.1994	Фінансист	1ГУ Карпати	
Дрига Олександра Олександрівна	22.10.1982	Зав.ком.спор.	2ПУ Карпати, (досвід 1Б)	
Очкур Олексій Юрійович	15.03.1989	Ремонтник, логіст	ПВД	
Чорний Володимир Степанович	20.09.1988	Фотограф	ПВД	
Кириченко Ольга Миколаївна	21.10.1989	Зав.індив.спор.	1ГУ Карпати	
Котліна Анна Олександрівна	10.02.1997	Літописець, зам.зав.спор.	4ПУ Трансильванські Карпати, ЗГУ Сванетія	

2. Організація туристського спортивного походу

2.1. Загальна ідея походу

Відправною точкою для планування походу стала ідея провести технічно насичений похід з мальовничими краєвидами в суворих умовах зимових Карпат. На початку вересня зібралася група з учасників з мінімальним досвідом та учасників, які вже ходили саме категорійні походи (як мінімум мали досвід 1 к.с.). Ще при плануванні походу групою обговорювалася ідея в подальшому піти у гірський похід 3 к.с., тому вторинною ідеєю походу була підготовка до більш складних походів за межами України.

Тренувальними цілями були відпрацювання командної перильної роботи, рух по сніжним схилам, покращення туристичних навичок з позиції зимових походів. До того ж, можливість пройти майже всі найвищі вершини Карпат - естетично та технічно задовольняла всі вимоги для нашого походу.

2.2. Варіанти під'їзду та від'їзду. Обґрунтування вибору точок початку та кінця маршруту

Точкою початку маршруту було обране село Ділове, з огляду на нашу першу перешкоду - глп. Піп-Іван Мармароський та подальший напрямок руху. Також, тут знаходиться відділ прикордонної служби, де потрібно отримати пропуск на проходження ділянки маршруту, що знаходиться в прикордонній зоні.

З Києва до с. Ділове можна дістатись кількома способами. Нами було обрано **потяг 043 Київ - Івано-Франківськ** з відправкою о 19:06 і прибуттям в 5:43. Це дозволяє в день відправлення завершити справи та спокійно відпочивати ніч в потязі. Далі домовитись з приватним перевізником на вокзалі. Звичайно, краще домовитись заздалегідь по телефону, що ми й зробили, і водій вже чекав на нас о 6-й годині ранку (096-307-12-75, 093-944-74-64, 066-425-00-06 - перевізник IFTransTouristic). Перевізник обійшовся нам 250 грн. з людини, що не дуже дешево, але зручно. Тим більше, що під час карантину розраховувати на інші варіанти (рейсові автобуси чи дизель потяги) було б трохи ризиковано, і дорога зайняла б значно більше часу. Щоб дістатись з Києва до Івано-Франківська залізницею є й інші варіанти, але вони не такі зручні. Також можна сісти на **потяг 357 Київ - Рахів**, але він їде більше 18 годин, тож його навіть не розглядали.

Квитки на потяги купувались заздалегідь, тому м. Івано-Франківськ було обрано, як орієнтовна кінцева зупинка залізничного транспорту для старту походу, так і орієнтовна станція відправлення потягу для руху назад до Києва. Маршрут багаторазово корегувався враховуючи рекомендації МКК, зміни товщини сніжного покриву та фізичну підготовку учасників. Точкою кінця маршруту було обране село Кваси, так як було бажання пройти Чорногірський хребет та залишити 2 двотисячники "на десерт" під кінець походу. Село має добре розвинену туристичну складову (готелі, кафе, тощо), що дозволяє добре відпочити у випадку залишку запасних днів. Рішення щодо відправлення потягом саме з Квасів дозволило дещо спростити логістику, адже не

потрібно було думати, як дістатись до Івано-Франківська. В результаті, квитки зворотнього напрямку були здані, а натомість були придбані на потяг **218 Кваси - Київ**.

Стосовно однієї з забросок домовлялися з кемпом Білий Слон.Гаджина, що поруч із нашим запланованим маршрутом: орг. Білий Слон, т. 098-999-88-73. А вже від с. Дземброня з Нової пошти (куди ми завчасно з Києва відправили заброску) і до Гаджини заброску нам завозив водій Кумлик Михайло Юрійович, т. 098-108-05-78.

Крім того, при підготовці до походу завчасно були розглянуті запасні варіанти доїзду: м.Івано-Франківськ - с. Ділове: перевізники Grono transfer 099-089-73-83, Мерседес-таксі 050-373-32-51, 067-343-12-31, 050-433-35-33, 050-338-5-444, -097-844-99-44, 097-244-99-44.

2.3. Аварійні виходи з маршруту та його запасні варіанти

Заявлена нитка маршруту:

с. Ділове — ур. Обніж — пол. Квасний — глп. Піп Іван Мармароський Центральний (1Б, 1938) — р.Квасний — с. Богдан — р. Біла Тиса — р. Балцатул — глп. Васкул — глп. Піп Іван Чорногірський (1А, 2028) — глп. Дземброня — оз. Бребенескул — глп. Гутин-Томнатик (1Б, 2016) — глп. Ребра (1Б, 2001) — глп. Шпиці (1Б, 1863) — глп. Говерла (1А, 2061) — пол.Скопеска — пол. Германеска - пол. Менчул - с. Кваси

Запасні варіанти:

1. При підйомі з с. Богдан до глп. Піп-Іван Чорногірський - вздовж р. Балцатул, через пол.Балцатул на глп. Дземброня;
2. При переході від глп. Піп-Іван Чорногірський до глп. Гутин-Томнатик - спуск до пол. Балцатул, вздовж р. Бребенескул до оз. Бребенескул, далі підйом до глп. Гутин-Томнатик.
3. При переході від оз. Несамовите через глп. Туркул, пол. Пожижевська до глп. Говерла - спуск від оз. Несамовите через ур. М.Кізли до НСБ Заросляк, далі підйом на глп. Говерла;
4. Замість підйому на глп. Говерла - перехід від глп. Брескул, через пол. Брескульська до притулку КБЗ.

Аварійні виходи з маршруту:

1. При підйомі на глп. Піп Іван Мармароський - спуск в с. Ділове через полонину Лисичу;
2. При підйомі до глп. Піп-Іван Чорногірський через глп. Васкул - спуск до пол.Гаверянка, далі вздовж р. Балцатул, р. Біла Тиса до с.Луги;
3. Спуск з глп. Піп-Іван Чорногірський - до с. Дземброня через глп. Смотрич;
4. Спуск з глп. Піп-Іван Чорногірський - до с. Шибене через полонину Веснарка;
5. При підйомі до глп. Гутин-Томнатик - спуск вздовж р. Бребенескул, р. Говерла до с.Говерла;
6. При підйомі до глп. Гутин-Томнатик - спуск вздовж р. Бребенескул, р. Бальзатул, р.Біла Тиса до с. Луги;

7. Спуск з глп. Гутин-Томнатик через глп. Ребра до ур. Гаджина;
8. При підйомі до глп. Говерла - спуск до НСБ Заросляк;
9. Сідловина між глп. Петрос і глп. Говерла – спуск до с. Козьмешик і далі до с. Лазещина.

2.4. Зміни маршруту та їх причини

Через погіршення погодних умов використали запасний варіант №2: при переході від глп. Піп Іван Чорногірський до глп. Гутин-Томнатик група спустилася до пол.Балцатул, вздовж р. Бребенескул до оз. Бребенескул, далі підйом до глп. Гутин-Томнатик.

Також довелося рухатися запасним варіантом №3: спуск від оз. Несамовите через ур. М.Кізли до НСБ Заросляк, далі підйом на глп. Говерла замість переходу від оз. Несамовите через глп. Туркул, пол. Пожижевська до глп. Говерла.

Так як усі заплановані перешкоди група пройшла в повному обсязі і ще залишався час, вирішили на шляху від глп. Говерла до с. Кваси зайти на глп. Петрос. Через не дуже сприятливі погодні умови (сильний вітер, снігопад) було вирішено пройти траверсом глп. Петрос, як і було спочатку заплановано по маршруту.

2.5. Інформація про проходження маршруту кожним учасником

Учасник Олег Кандиба зійшов з маршруту в с. Богдан через загострення захворювання колін.

Іншими 8 учасниками маршрут пройдено в повному обсязі.

3. Графік руху та технічний опис проходження маршруту

3.1. Графік руху

Таблиця 3.1 - Графік руху

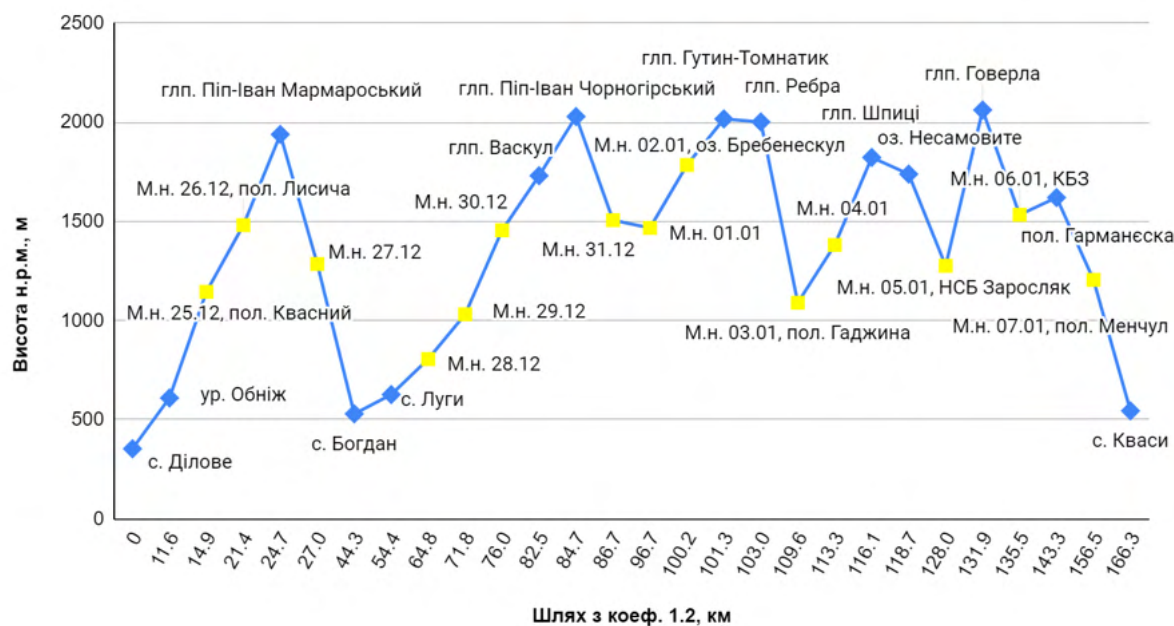
Дата День походу	№ діл ян ки ма рш рут у	Назва ділянки	Час проходження	Відстань та перепад висот	Метеоум ови	Опис ділянки
25.12.20 1	1	с. Ділове -ур Обніж	10:30 - 11:24		Хмарно	Підйом по асфальтованій та грунтово-кам'янистій дорозі по маркованому маршруту
	2	Ур Обніж - пол. Квасний	11:34 - 12:22 12:32 - 13:17 13:24 - 14:20 14:55 - 15:45 16:00 - 17:20		Місцями дощить	Підйом вздовж р. Білий по грунтово-кам'янистій дорозі Підйом серпантинном по грунтово-кам'янистій дорозі Стоянка справа біля дороги. Через 15 хв ходового часу знаходиться колиба з пічкою Вночі випав сніг, насипало 2-3 см
		Всього	5 год 33 хв	<u>12,4 км</u> +1001 м -213 м		
26.12.20 2	2	Пол. Квасний - пол.Лисича	8:00 - 8:56 9:06 - 10:16 10:50 - 11:47 12:06 - 13:06		Хмарно Місцями сніжить Сніжить Хмарно	Підйом від м.н. серпантинном по засніженій грунтово-кам'янистій дорозі Підйом по засніженій грунтово-кам'янистій дорозі Підйом до пол. Латундур Рух до пол. Лисича Ночівля в колибі з пічкою на пол. Лисича.
		Всього	4 год 3 хв	<u>5,42 км</u> +476 м -141 м		
27.12.20 3	3	Пол. Лисича - гп. Піп Іван Мармарось кий	7:46 - 8:46 9:01 - 10:00 10:30 - 11:30 Обід 12:00 - 13:00 13:00 - 21:00		Хмарно з прояснен ням Місцями вітряно Вітер, почало сніжити Небо ясне	Підйом серпантинном по засніженій дорозі на гп. Піп Іван Мармароський Поворот направо, підйом вздовж сніжного надуву на гп. Піп Іван Мармароський Збирання першої сніжної станції Провішування та проходження 4-х мотузок на дюльфер в цирк гп. Піп Іван Мармароський. Дюльфер 1 довжиною 45 м, дюльфер 2 - 40 м, дюльфер 3 - 47 м, дюльфер 4 - 45 м. Спуск від заключної 5-ї станції до галявини на початку зони лісу по засніженому жеребу, в обхід валунів,

					Хмарно	по схилу через криволісся вздовж струмка Ночівля на початку зони лісу, коло струмка між цирком глп. Піп Іван Мармароський та глп. Чорний Грунь
		Всього	11 год 59 хв	<u>4.68 км</u> +456 м -650 м		
28.12.20 4	4	глп. Піп Іван Мармароський - р. Квасний - с.Богдан - с.Луги -р.Біла Тиса	8:30 - 09:25 09:32 - 10:17 10:25 - 11:00 11:08 - 11:50 11:55 - 12:55 13:17 -14:05 14:15 -15:05 Обід 16:57 -17:10 17:20 -18:00 18:10 -20:20		Хмарно Хмарно з проясненням	Спуск лісовою стежкою через буреломи та завали у напрямку села Богдан, далі ґрунтовою дорогою до села, по селу Богдан та Луги асфальтованою дорогою, далі підйом ґрунтовою стежкою від села Луги до місця ночівлі на березі річки
		Всього	8 год 38 хв	<u>31,5 км</u> +736 м -1215 м		
29.12.20 5	5	Р.Біла Тиса - р.Балцатул	9:36 - 10:40 10:50 - 11:00 11:05 - 11:36 12:16 -13:05		Дощило з ранку Хмарно з проясненням	Підйом ґрунтовою стежкою вздовж річки у напрямку глп. Васкул до підйому на пол.Гаверянка
		Всього	2 год 34 хв	<u>5,8 км</u> +330 м -106 м		
30.12.20 6	6	р.Балцатул - пол.Вертопи	8:53 - 9:16 9:22 - 9:56 10:08 -10:56 11:06 - 12:00 12:10 -12:28		Хмарно з проясненням	Продовжуємо підйом ґрунтовою стежкою, далі стежкою через ліс та бурелом, після виходу з лісу засніженою стежкою до місця ночівлі
		Всього	2 год 57 хв	<u>3,54 км</u> +463 м -40 м		
31.12.20 7	7 8	пол.Вертопи - глп. Васкул - глп. Піп-Іван Чорногірський глп. Піп-Іван Чорногірський -пол.Балцатул	5:25 - 6:25 6:35 - 7:13 7:13 - 7:36 7:50 - 8:30 8:40 - 11:04 Обід 12:27 -13:04 13:17 -14:04 14:09 -14:20 14:30 -15:10 15:20 -16:10 16:20 -17:30 17:35 - 18:20 18:30 - 19:15 19:23 - 20:07		Хмарно Вітряно Хмарно Імла Обмежена видимість	Продовжуємо підйом засніженою стежкою через ліс, а далі по засніженому жерепу до глп. Васкул. Далі по хребту засніженою стежкою прямуємо у напрямку глп. Піп Іван Чорногірський. Майже перед вершиною починається заледенілий середньо-осипний схил зі скельними виступами. Спуск засніженою стежкою у напрямку с.Дземброня, далі до озера Бребенескул. Швидкий спуск засніженим схилом униз, потім через ліс напростець до місця ночівлі. Готуємось до святкування Нового Року!
		Всього	9 год 34 хв	<u>8,95 км</u> +903 м -1166 м		

01.01.21 8	9	пол.Балцат ул - пол.Лемськ а	12:00 -12:50 13:00 -13:55 14:05 -14:49 14:59 -15:25		Хмарно	Підйом засніженою стежкою через ліс
	10	пол.Лемськ а- р.Бребенес кул	15:35 -16:10 Обід 17:10 -18:35		Сніжить Хмарно	
		Всього	4 год 55 хв	<u>8,33 км</u> +463 м -499 м		
02.01.21 9	11	р.Бребенес кул - оз. Бребенеску л	9:30 - 10:15 10:25 -11:25 11:40 - 12:30		Ясно, сонячно Вітряно, ясно, сонячно	Підйом засніженою стежкою через ліс, далі виходимо до підніжжя глп. Гутин-Томнатику, підйом до озера Бребенескул. Після приходу на місце стоянки завісили 3 мотузки, зробили 4 станції для підйому на глп. Гутин Томнатик.
		Всього	2 год 35 хв	<u>2,86 км</u> +317 м -1 м		
03.01.21 10	12	озеро Бребенеску л - глп. Гутин-Томн атик	9:00 - 9:20 9:30 - 12:06 Обід		Ясно, сонячно, вітер	Від місця ночівлі підйом сніжно-льодовим схилом зі скельними виступами на глп. Гутин-Томнатик, спочатку з льодорубами на особистій техніці, далі по командних перилах, які попередньо завісили. Далі спуск по зледенілому хребту до глп. Ребра, спуск дюльфером з завішуванням 3 мотузок. Від останньої мотузки спуск стежкою через засніжений жереп, далі по зледенілій стежці через ліс до полонини Гаджина, де нас чекала друга заброска
	13	глп.Гутин- Томнатик- глп. Ребра	12:58 -13:40 14:30 -17:00 17:45 -18:30 18:40 -19:20 19:35 -20:38			
	14	глп. Ребра - пол.Гаджин а				
		Всього	8 год 36 хв	<u>7,87 км</u> +285 м -975 м		
04.01.21 11	15	пол.Гаджин а - правий берег р.Мреє	16:40 - 17:20 17:35 - 18:05 18:20 - 18:40		Ясно, сонячно	Встали о 10:00, влаштували полудньовку. Ближче до вечора вирушили стежкою через ліс у напрямку глп. Шпиці
		Всього	1 год 30 хв	<u>3,03 км</u> +298 м -14 м		
05.01.21 12	16	правий берег р.Мреє- глп.Шпиці	9:30 - 10:20 10:30 - 11:20 11:40 - 12:45		Хмарно Вітряно, снігопад	Піднімаємося зледенілою стежкою через ліс, далі через засніжений жереп підходимо до глп. Шпиці. Піднімаємося по глибокому снігу, швиденько проходимо хребет у напрямку озера Несамовите і від озера по стежці спускаємося до НСБ Заросляк, спочатку через жереп, далі через ліс.
	17	глп..Шпиці - оз.Несамов ите	12:55 - 13:33 13:37 - 14:30 14:45 - 16:00 Обід			
	18	оз.Несамов ите - НСБ Заросляк	16:51 - 17:45 17:57 - 18:58			
		Всього	7 год 26 хв	<u>12,33 км</u> +669 м		

				-772 м		
06.01.21 13	19	НСБ Заросляк - гп.Говерла	8:40 - 9:20 9:35 - 10:40 10:50 - 12:30 Обід		Ясно, сонячно	Піднімаємося від НСБ Заросляк до гп. Говерли, спочатку через ліс по зледенілій стежці, далі по засніженій стежці до вершини. На вершині о 12:30. Спуск крутим схилом з гп. Говерла у напрямку притулку КБЗ по засніженій стежці, потім по стежці через засніжений жереп та через ліс.
	20	гп.Говерла - притулок КБЗ	13:38 - 14:25 14:35 - 14:53		Похмуро, вітряно, сніжить	
		Всього	3 год 30 хв	<u>6,26 км</u> +762 м -508 м		
07.01.21 14	21	притулок КБЗ - траверс гп. Петрос - пол.Менчул	8:04 - 8:45 8:55 - 9:30 9:40 - 10:30 10:42 - 13:30 13:55 - 14:45 Обід 15:33 - 16:20 16:27 - 17:36 17:46 - 18:35		Ясно, трохи вітряно	Йдемо по засніженій стежці, далі траверсуємо гп. Петрос Чорногірський по свіжому снігу, іноді сніг досягає рівня колін та вище.
		Всього	6 год 29 хв	<u>17,5 км</u> +439 м -764 м		
08.01.21 15	22	пол.Менчул - с.Кваси	12:00 - 12:50 13:00 - 13:40		Ясно, сонячно	Спуск по засніженій дорозі у лісі, далі засніжена ґрунтова стежка до села Кваси
		Всього	1 год 30 хв	<u>8,11 км</u> +78 м -735 м		
		Всього за похід:	81 год 49 хв	<u>138,55 км, з коеф 1,2 = 166,26 км</u> +7676 м -7799 м		

3.2. Висотний профіль маршруту



■ - місця ночівель (М.н.) з позначенням дати та додатковою інформацією

3.3. Технічний опис проходження маршруту

День 1

с. Ділове - пол. Квасний

Поїздом 043 К група прибула о 5:43 до м. Івано-Франківськ, звідки виїхала завчасно замовленим автобусом до села Ділове. Там зареєстрували групу у прикордонній заставі та о 10:30 вийшли на маршрут. Переходимо залізобетонний міст через р. Тиса трохи вище місця впадання в неї зліва р. Білий (Фото 1.1, 1.2) і рухаємося по ґрунтово-камянистій дорозі.



Фото 1.1 - Група на старті маршрута



Фото 1.2 - Група на старті маршрута (з фотографом)

Хмарно, періодично дощить. Поступово дорога стає трохи розмитою, підйом стає більш крутим (Фото 1.3).



Фото 1.3 - Підйом на маршруті

Ближче до 17:00 починаємо видивлятися місце під табір. О 17:20 на повороті знаходимо невелику галявину, де достатньо місця, а також досить рівна поверхня. До

води від табору недалеко. Ввечері усі радісно гріються біля вогнища, хоч і трохи дощить (Фото 1.4). Вночі випадає сніг, близько 2-3 см. Спати лягаємо о 21:00.



Фото 1.4 - Місце ночівлі

День 2

Пол. Квасний - пол. Лисича

Встаємо не дуже рано, чергові - о 6:00, снідаємо, не поспішаючи збираємо табір. Вночі випало трохи снігу. Виходимо о 8:00, через 15 хвилин ходового часу проходимо невеличку галявину з колибою. Там хтось ночував попередньої ночі, тому вважаємо, що з місцем ночівлі нам пощастило. Продовжуємо підйом по засніженій ґрунтово-кам'янистій дорозі до полонини Латундур. Після короткого привалу вирушаємо далі до полонини Лисичої (Фото 2.1).



Фото 2.1 - Підйом до полонини Лисичої

Періодично сніжить. О 13:06 виходимо на полонину, де знаходимо колибу з пічкою (Фото 2.2, 2.3). Поки ми готуємо обід біля колиби, повз нас з глп. Піп Івана Мармароського проходить група, як далі дізнались, після 2-денного ПВД. До речі, на сам ПІМ ця група зайти не змогла, бо учасники були без снігоступів та кішок.

Після обіду довго намагаємося розтопити пічку, бо димохід забитий снігом. Врешті решт це нам вдається, тому вечеряємо та лягаємо спати у теплі. Для розтопки пічки використали всі дрова, що хтось залишив до нас, тому додатково довелося нарубати ще дров та залишити для наступних груп. Колиба не дуже велика, але якщо лягати впритул один до одного, то 9 людей якраз розміщуються, та й спати стає тепліше. Лягаємо сьогодні рано, о 20:00.



Фото 2.2 - Полонина Лисича



Фото 2.3 - Місце ночівлі

День 3

Пол. Лисича - глп. Піп Іван Мармароський (1Б)

Паспорт глп. Піп-Іван Мармароський (1Б)

Район	Хребет, масив	Які ущелини з'єднує	Назва (рекомендована)	Висота (м)	Координати (WGS-84)	Категорія складності		
						Сезон	Зима	Міжсезоння
Українські Карпати	Мармароський	р. Білий – р. Квасний	Піп-Іван Мармароський	1938	47°55'31.80" N 24°19'31.16" E		1Б	

- Загальний час проходження: 11:59 (від колиби на північному. схилі г. ПІМ до сусіднього перевального цирку до м.н.);
- Затрачено часу на підйом: 2:59, перепад висот +422 м;
- Затрачено часу на спуск: 09:00,
- перепад висот -539 м;
- Рухались з самостраховкою: 00:49, з одночасною страховкою: 0:00;
- Рухались з перемінною страховкою: 0:17, з перильною страховкою: 03:07.
- Організовано пунктів страховки: 5;
- Характеристика ключової частини підйому та спуску по ділянкам:**

Ділянка шляху (від - до)	Загальний час проходження (год:хв)	Довжи 2760 (м)	Крутизна на (град.)	Перепад висоти (м)	Характер рельєфу	Характеристика руху зі страховкою (протяжність, м; крутизна, град; час, год:хв)				Кількість організованих пунктів страховки
						Самостраховкою	Одночасною	Поперемінною	Перильною	
Підйом на сідловину перевалу	2:59	2760	до 45	+422	Стежка, вкрита снігом	00:45	-	-	-	-
Спуск до перевального цирку	03:28	200	30-90	-122	Сніговий карніз, скельний вихід з травою, сніжник	00:04	-	00:17	03:07	5
Спуск до м.н.	05:32	1710	0-50	-417	Сніжник, засніжений жереп, криволісся	-	-	-	-	-

- При проходженні перевалу необхідно наступне спеціальне спорядження:
 - групове: мотузки 50 м – 4 шт., сніжні якоря або пікети – 4 шт., карабіни та петлі.
 - індивідуальне: каска – 1 шт., льодоруб – 1 шт., страх. система в комплекті – 1 шт., кішки - 1 пара;

9. Рекомендовані місця для ночівлі: пол. Квасний, витoki р. Квасний;

10. Перевал пройдено: 27.12.2020 р. у поході 2 к.с;

11. Метеорологічні умови при проходженні перевалу: вітряно, сніжно;

12. Необхідні додаткові умови до організації руху і страховки;

При підйомі – рух по черзі по сніжних східцях, при спуску – рух поодиночці по перилах із самостраховкою;

13. Потенційна небезпека: падіння на незначну глибину по сніжнику, потрапляння в лавину.

Засоби безпеки: рух поодиночці, самостраховка, перильна страховка. Рух в сторони від основного кулуару, по можливості станції під скельними виступами;

14. Керівник походу Поворознюк Андрій Михайлович;

15. Маршрутна книжка № 16/2020 Поворознюк.

Ранній підйом чергових о 05:30. Швидкий сніданок, збори та вже о 7:46 група вирушає на підйом до глп. Піп Івана Мармароського. Зранку хмарно з проясненнями, трохи вітряно. Піднімаємося по засніженій дорозі направо, підйом йде по сніжному надуву. Вітер сильнішає, починає трохи сніжити. У кінці зони лісу о 10:00 робимо короткий привал, а потім беремо з собою колоду (для спуску останнього учасника з майбутньої першої станції) і продовжуємо підйом (Фото 3.1).



Фото 3.1 - На підйомі на глп. Піп Іван Мармароський

Коли схил стає зовсім крутим, о 10:45 надягаємо кішки, ховаємо трекінгові палиці, дістаємо льодоруби (Фото 3.2, 3.3).



Фото 3.2 - Надягаємо кішки та дістаємо льодоруби



Фото 3.3 - Продовжуємо підйом

Виходимо на Мармароський хребет об 11:30 (Фото 3.4, 3.5).



Фото 3.4 - Рух по Мармароському хребту



Фото 3.5 - Вказівник на Мармароському хребті

Поки рухаємося по хребту, видимість погіршилася, тому максимально швидко і обережно продовжуємо рух до запланованого місця дюльфера (Фото 3.6.)



Фото 3.6 - Рухаємося по хребту у напрямку триангуляру

Через погану видимість не вдалося сфотографувати повністю хребет для промальовки маршруту. Загальний маршрут руху по хребту промальований на Фото 3.7. - фото використане з ресурсу <https://report.if.ua/lyudy/na-gori-pip-ivan-divchyna-vpala-v-ushchelynu/?fbclid=IwAR2DzN3vbCsaZsHHtMWWII7WdVIph7Y6J19zvc96MqhOn1vhjf6O3VIgTkY>.

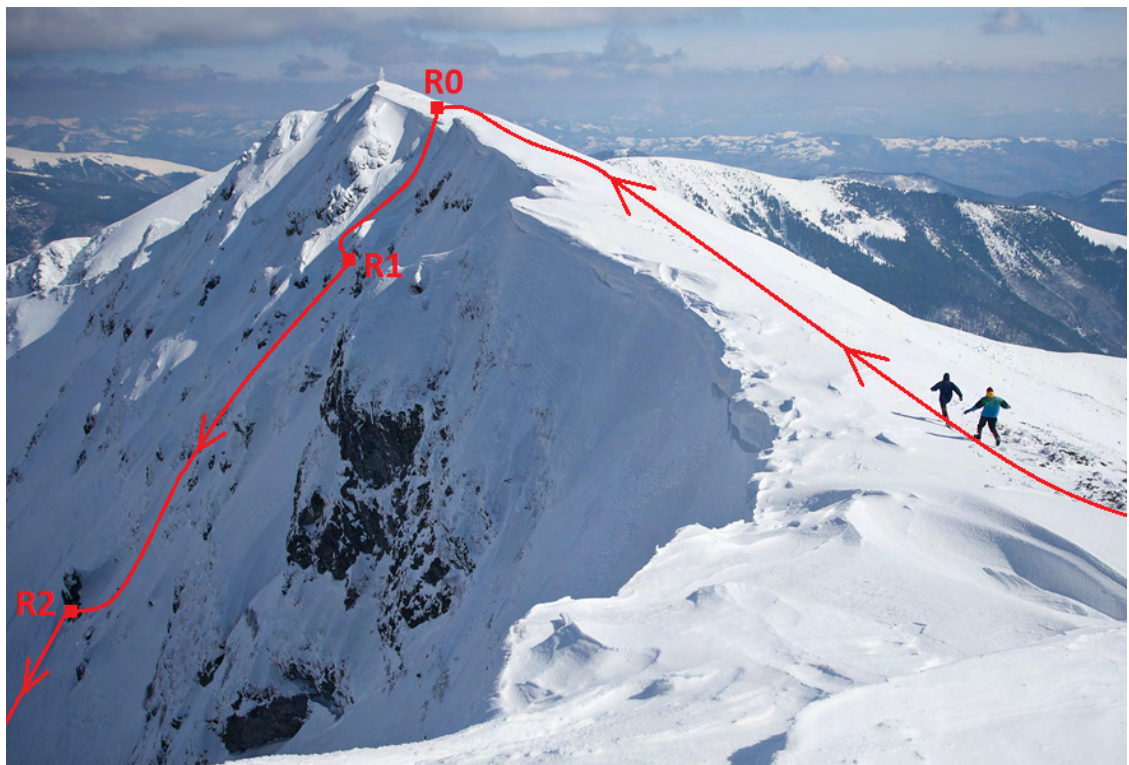


Фото 3.7 - Маршрут руху по Мармароському хребту

Знаходимо гарне місце для дюльферу, швидко обідаємо та о 12:00 починаємо збирати першу станцію (Фото 3.8, 3.9, 3.10).



Фото 3.8 - Підготовка сніжного якоря



Фото 3.9 - Готуємо місце для першої станції, готуємо спорядження для другої станції.



Фото 3.10 - Підготовка траншеї для колоди

Першу станцію (R0) робимо на сніжних якорях (з лопат), паралельно закопуємо колоду з витратною мотузкою (реп. шнур) для спуску останнього. Другу станцію (R1) збираємо на сніжних пікетах. Третю станцію (R2) робимо на двох льодорубах та петлі на скельному виступі (Фото 3.11, 3.12). Четверта та п'ята станції – зроблені на льодорубах. Дуже погана видимість, тому намагаємося безпечно та швидко спускатися.

На другій станції (R1) зробили льодорубний хрест зі здьоргом для останнього учасника. Але таким чином здьорнути мотузку не вийшло через помилку учасника при організації льодорубного хреста, тому з другої та третьої станції останній спускався з перемінною страховкою, а по останній мотузці – на власній техніці з самостраховкою льодорубом. Загалом завісили 4 мотузки.

На більш пологій ділянці почали спуск до зони лісу. Спускатися доводиться обережно по засніженому жерепу, обходити валуни. Рухаючись вздовж струмка доходимо до галявини на початку зони лісу, між цирком глп. Піп Іван Мармароський та глп. Чорний Грунь. Втомлені, починаємо ставити табір о 21:00. Швидко вечеряємо та лягаємо спати о 22:30. На ранок запланований спуск до с. Богдан за першою заброскою, тому треба добре відпочити.



Фото 3.11 - Вигляд з третьої станції нагору



Фото 3.12 - Вигляд з третьої станції вниз

День 4

Глп. Піп Іван Мармароський - р. Квасний - с. Богдан - с. Луги - р. Біла Тиса

Не дивлячись на попередній тяжкий день, чергові встали о 6:00, група - о 06:40. Не поспішаючи, снідаємо, збираємо табір (Фото 4.1) та о 08:30 починаємо спуск у напрямку с. Богдан.



Фото 4.1 - Сніданок та збори вранці

Сьогодні погода краща, хоч і хмарно з проясненнями, але немає вітру і снігу. Спускаємося лісом, періодично проходячи через буреломи та вбрід через річку (Фото 4.2).

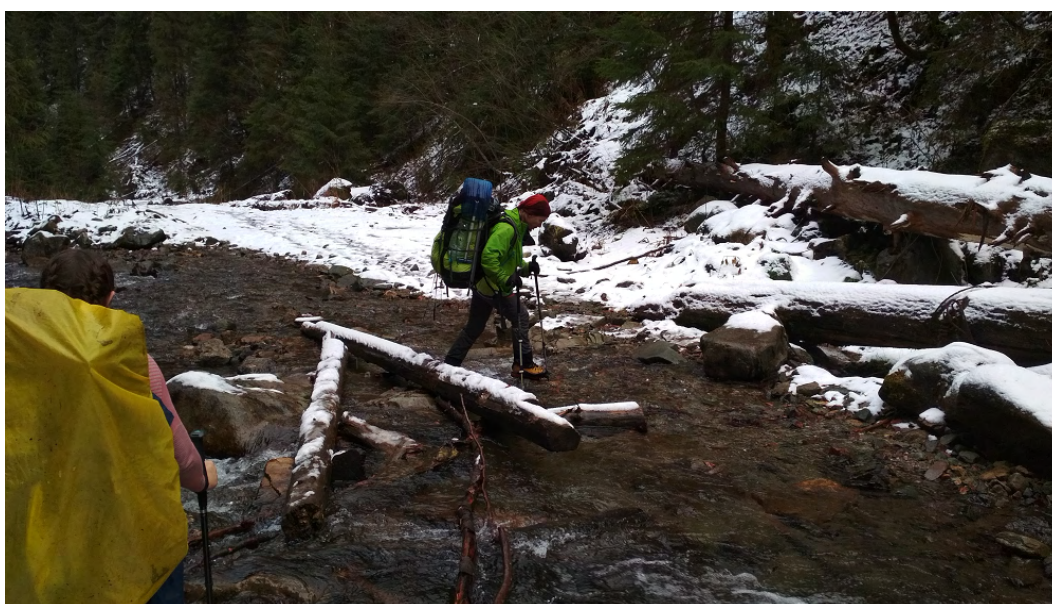


Фото 4.2 - Перехід через річку

Через декілька переходів о 12:55 з'являється зв'язок. Дзвонимо родичам, повідомляємо МКК, що з нами все добре та перша перешкода подолана. На підході до села Богдан о 15:05 робимо привал і обідаємо. У селі Богдан забираємо заброску, розподіляємо та вирушаємо через село Луги у напрямку підйому до глп. Піп Івана Чорногірського. Йдемо по дорозі, скільки стає наснаги, щоб трохи надолужити відстань і час. Після 20:00 видивляємось місце під табір. Увесь час від села дорога йде вздовж річки, тому проблем з водою немає. Знайшовши рівну галявинку, розбиваємо табір о 20:20. Навіть вдається повечеряти біля невеликого вогнища (Фото 4.3). Спати лягаємо о 21:30.



Фото 4.3. Гріємося біля вогнища та переглядаємо маршрут на завтра

День 5

Р. Біла Тиса - р. Балцатул

З самого ранку дощить. Різко потеплішало і увесь сніг та лід, що був на галявині ще звечора, починає швидко танути. Підйом у чергових о 07:00, у групи о 08:00. Коли чергові, наскрізь мокрі, приготували їжу і розбудили групу, дощ посилюється. Дуже швиденько снідаємо, бо дощить так, що під карематами у шатрі вже хлюпає вода. Поки збирали табір, дуже багато речей промокло.

Один з учасників, Олег Кандиба, вирішує зійти з маршруту через сильний дискомфорт у колінних суглобах (має хронічне захворювання колін). Періодично по дорозі, вздовж якої ми йшли, проїжджають лісовози. Тому Олег на такому лісовозі повертається назад до с. Луги, звідки пізніше нам повідомив смс-повідомленням, що добре доїхав і зміг взяти квитки до Києва. Ми віддали Олегу палатку та частину спорядження, яке було зайвим для 8 людей, адже усі тепер могли розміститися у шатрі.

Виходимо на маршрут о 09:36. Періодично з-за хмар виглядало сонечко і ми робимо привал, щоб попити чай і трохи погрітися. Через сильний дощ зранку ходові

речі теж мокрі, тож сушимо їх прямо на собі. Не зважаючи на це, настрій у групі все одно чудовий (Фото 5.1, 5.2).



Фото 5.1 - Продовжуємо набір висоти та сушку речей на собі



Фото 5.2 - Ніщо не може зіпсувати гарний настрій

Через декілька переходів, зробивши черговий привал о 13:05, виявляємо чудове місце під табір. Вирішили там пообідати, просушити речі та спальники біля вогнища. Розбили табір, просушили шатро (Фото 5.3).



Фото 5.3 - Сушиться шатро, поки готуємо обід.

Навіть фотоапарат Вови, нашого фотографа, довелося обережно сушити, бо майже всі речі та спорядження було мокрим. Сьогодні лягаємо рано, о 21:00 вже всі у спальниках.

День 6

Р. Балцатул - пол. Вертопи

Встаємо дуже рано, щоб надолужити час, який витратили на просушування речей та спорядження. Підйом у чергових о 06:30, у групи о 07:45. Снідаємо, збираємо табір (Фото 6.1, 6.2) та виходимо о 08:53.



Фото 6.1 - Ранкові збори табору



Фото 6.2 - Ремонтник за роботою

Пройшовши декількох переходів, доходимо до вирубки, де по карті має бути стежка. Пройшовши вирубку, таки виходимо на стежку (Фото 6.3).



Фото 6.3 - Знайшли стежку (зелений маркер)

Після виходу з зони лісу знову йдемо засніженою стежкою (Фото 6.4).



Фото 6.4 - Стежка до глп. Васкул

По дорозі на глп. Васкул о 12:28 знаходимо колибу (Фото 6.5, 6.6). Вирішуємо там залишитись на обід. Продивившись маршрут і зрозумівши, що якщо підемо далі, то ночувати доведеться вже десь на хребті, приймаємо рішення ночувати у колибі.



Фото 6.5 - Колиба на підйомі на глп. Васкул



Фото 6.6 - Усередині колиби готуємо обід

Пічки у колибі не виявилося, дах був дірявий, тому ми його закрили шатром. Поки частина команди максимально закривала усі шибки, чергові готували вечерю. Помилувавшись заходом сонця і випивши чаю, лягаємо спати о 18:00.

День 7

Пол. Вертопи - глп. Васкул - глп. Піп Іван Чорногірський - пол. Балцатул

Паспорт глп. Піп Іван Чорногірський

Район	Хребет, масив	Які ущелини з'єднує	Назва (рекомендована)	Висота (м)	Координати (WGS-84)	Категорія складності		
						Сезон	Зима	Міжсезоння
Українські Карпати	Чорногірський	перемичка глп.Дземброня - глп.Піп Іван - перемичка глп. Піп Іван - глп.Васкул	Піп-Іван Чорногірський	2028	48°02'48.70" N 24°37'40.08" E		1 А	

1. Загальний час проходження: 03:27 (від глп. Васкул до вершини глп. Піп Іван Чорногірський, далі до перемички з глп.Дземброня);
2. Затрачено часу на підйом: 03:27, перепад висот +298 м;
3. Затрачено часу на спуск: 01:55 перепад висот -231 м;
4. Рухались з самостраховкою: 00:00; з одночасною страховкою: 0:00;
5. Рухались з перемінною страховкою: 00:00, з перильною страховкою :00:00.
6. Організовано пунктів страховки:0;
7. Характеристика ключової частини підйому та спуску по ділянкам:

Ділянка шляху (від - до)	Загальний час проходження (год:хв)	Довжина (м)	Крутизна (град.)	Перепад висоти (м)	Характер рельєфу	Характеристика руху зі страховкою (протяжність, м; крутизна, град; час, год:хв)				Кількість організованих пунктів страховки
						Самостраховкою	Одночасною	Поперемінною	Перильною	
глп. Васкул - вершина глп. Піп Іван Чорногірський	03:27	1870	25-35	+298	сніжно-льодовий схил, місцями скельні виходи	-	-	-	-	-
глп. Піп Іван Чорногірський - перемичка з глп.Дземброня	01:55	3630	20	-231	сніжно-льодовий схил	-	-	-	-	-

8. При проходженні перевалу необхідно наступне спеціальне спорядження:
- індивідуальне: каска – 1 шт., трекінгові палиці - 1 пара, кішки - 1 пара, снігоступи - 1 пара;

9. Рекомендовані місця для ночівлі: перемичка глп. Дземброня - глп. Піп Іван Чорногірський, обсерваторія на вершині глп. Піп Іван Чорногірський.

10. Перевал пройдено: 31.12.2020 р. у поході 2 к.с;

11. Метеорологічні умови при проходженні перевалу: вітряно, сніжно;

12. Необхідні додаткові умови до організації руху і страховки;

При підйомі та спуску – рух по черзі по сніжних східцях;

13. Потенційна небезпека: падіння на незначну глибину по сніжнику.

Засоби безпеки: рух поодиночі, самостраховка;

14. Керівник походу Поворознюк Андрій Михайлович;

15. Маршрутна книжка № 16/2020 Поворознюк

На жаль, вночі дах все таки протік і два спальники сильно промокли. Тому деяким не сильно вдалося відпочити і виспатися. Сьогодні дуже ранній підйом, чергові піднялися о 03:30, а група о 04:00. Швидко снідаємо та виходимо о 05:25. На вулиці трохи сніжить та туман. На відстані більше 2-4 метрів нічого не видно. Йдемо однією групою, не розтягуючись. Чим вище піднімаємось, тим глибше сніг. Зайшовши на глп. Васкул о 07:13, до світанку, фотографуємося та йдемо далі (Фото 7.1).



Фото 7.1 - На вершині глп. Васкул

Світанок зустрічаємо в зоні лісу, але тут зовсім трохи снігу і все вже зелене, наче вже весна. Робимо невеликий привал. Виходимо і вирушаємо до глп. Піп Іван Чорногірський вже без привалів. Коли ліс закінчується, йдемо знову по глибокому снігу, тому вирішуємо одягти снігоступи (Фото 7.2) і в них йдемо весь час до вершини.



Фото 7.2 - Привал, щоб надіти снігоступи

Чим вище підіймаємось, тим сильніше вітер. Трохи сніжить та імла. Поступово під ногами зледеніла та засніжена стежка переходить у засніжені скельні виступи та великі брили каміння, тому доводиться йти дуже обережно (Фото 7.3, 7.4).



Фото 7.3 - Навіть у снігоступах трохи провалюємося у сніг, але продовжуємо рух



Фото 7.4 - Стежка переходить у засніжені скельні виступи на останньому відрізку підйому на глп. Піп Іван Чорногірський

Об 11:04 перед нами вже видно будівлю обсерваторії, радіємо і фотографуємося групою (Фото 7.5, 7.6, 7.7). В нас заслужений привал на обід. Обідаємо у будівлі обсерваторії, на вході.



Фото 7.5 - На вершині глп. Піп Іван Чорногірський зі стягами



Фото 7.6 - На вершині глп. Піп Іван Чорногірський



Фото 7.7 - Вказівник на вершині

Поки обідаємо, на обсерваторію приходять декілька інших груп. Зі слів рятувальників дізнаємось, що зі сторони глп. Васкул груп давно не було, всі приходять зі сторони с. Дземброня. Пообідавши, вирушаємо далі (Фото 7.8, 7.9). Багато вказівників про лавинну небезпеку.



Фото 7.8 - Рух по жовтому маршруту з глп. Піп Іван Чорногірський



Фото 7.9 - Продовжуємо рух, уникаючи лавинонебезпечних зон

Через декілька переходів знімаємо снігоступи. Все ще трохи туманно та вітряно. Зрозумівши, що трохи віддалились від запланованого маршруту і йдемо у сторону с.Дземброня, коригуємо маршрут та йдемо далі. Взимку тут вказівники є лише у напрямку с. Дземброня (жовтий маршрут) (Фото 7.10).



Фото 7.10 - Перед сходженням з жовтої стежки у напрямку озера Бребенескул по червоному маршруту

По червоному маршруту, який йде по хребту до озера Бребенескул, вказівників немає, а стежка засипана снігом. Доводиться тропити. З урахуванням імли йдемо, постійно звіряючись з GPS-навігатором. Доходимо до вказівника, який повідомляє, що до озера Бребенескул ще 6,5 км (Фото 7.11). Жоден учасник у процесі знімання Фото 7.11 не постраждав:)



Фото 7.11 - Довгоочікуваний вказівник до озера Бребенескул

Погода ще погіршилась: сильний вітер, снігопад та імла. Всі джерела, що були на карті, замерзлі, а більш-менш рівного місця під шатро немає. О 15:20 вирішуємо скинути висоту до зони лісу і там заночувати. Довго спускаємося через ліс, звіряючись з картою, шукаємо місце під шатро і щоб десь поблизу було джерело і не довелося топити сніг. Нарешті виходимо на стежку, вздовж якої знаходимо рівне місце, якраз для шатра. Трохи нижче є джерело. О 20:07 розбиваємо табір, вечеряємо, сушимо

спальники біля вогнища. Робимо святковий торт і зустрічаємо Новий Рік! На жаль, зв'язку немає, тому подзвонити родичам і привітати їх не вдасться. Всі дуже втомлені, але щасливі лягаємо спати.

День 8

Пол. Балцатул - пол. Лемська - р. Бребенескул

Сьогодні вирішили виспатися, тому підйом у чергових аж о 09:30, без поспіху збираємося та вирушаємо о 12:00. Погода чудова: вітру немає, майже не сніжить, хоч і хмарно. Весь день знову набираємо висоту та милуємося засніженим лісом (Фото 8.1, 8.2).



Фото 8.1 - Проходимо через повалені дерева у лісі



Фото 8.2 - Вийшли на стежку

Робимо невеликий привал о 16:10 на полонині Бреbenяска на обід (Фото 8.3) та йдемо далі.



Фото 8.3 - Привал на обід на полонині Бреbenяска

Після обіду снігопад посилюється. О 18:35 проходимо повз колибу, вирішуємо її перевірити. Колиба маленька, без пічки, з великим відкритим вікном у даху. Вирішуємо все ж ночувати тут. Спати знову у мокрому спальнику нікому не хочеться, тож ставимо шатро прямо в колибі (Фото 8.4, 8.5). Ледве-ледве, але шатро помістилося. Вечераємо. Пізно ввечері сніжито перестало, небо розвиднілося і було видно місяць та зорі. Сьогодні відбій о 21:00.



Фото 8.4 - Місце ночівлі



Фото 8.5 - Ставимо шатро в колибі

День 9

Р. Бребенескул - оз. Бребенескул

Підйом у групи сьогодні о 08:00, у чергових о 07:00. Змогли добре відпочити та виспатися. Після сніданку збираємо шатро, речі та виходимо о 09:30. Зранку погода просто чудова. Вітру немає, ясно і сонячно. Піднімаємося стежиною через ліс, далі по долині. Звідси добре видно наш маршрут на завтра (Фото 9.1, 9.2, 9.3).



Фото 9.1 - Підходимо до підйому на озеро Бребенескул



Фото 9.2 - Підйом до озера Бребенескул



Фото 9.3 - Маршрутна лінія підйому на глп. Гутин-Томнатик (по Східній стіні Східного гребеня)

Насолоджуючись чудовими краєвидами, доходимо до озера Бребенескул (Фото 9.4).



Фото 9.4 - Озеро Бребенескул

На озері вітряно. Робимо привал о 12:30 (Фото 9.5). Частина групи, взявши утеплення, термос з чаєм, спорядження, аптечку та рації, йдуть завішувати мотузки для підйому на глп. Гутин-Томнатик.



Фото 9.5 - Привал трохи нижче озера

Розбиваємо табір трохи нижче та облаштовуємо бівак. Доводиться довго копати місце під шатро, бо дуже глибокий шар снігу (Фото 9.6, 9.7).



Фото 9.6 - Копаємо місце під шатро



Фото 9.7 - Шатро поставили, копаємо місце під кухню та готуємо їсти

Під вечір милувалися чистим небом, заходом сонця, а також видом на хребет. Було видно навіть глп. Піп Іван Чорногірський та обсерваторію на ньому. Провісили на 4 станціях 3 мотузки для підйому на завтра (Фото 9.8), зробили це не по класичному маршруті через брак часу враховуючи складні підходи на маршрут зі сторони оз.Бребенескул (глибоке тропіння) і заплановане проходження на наступний день глп.Гутин-Томнатик та глп.Ребра.



Фото 9.8 - Завішуємо мотузки для підйому

Ввечері було ясне зоряне небо, яскраво сяяв місяць, на небі ні хмаринки, мороз до -15. Ми попили чаю і з гарним настроєм полягали спати о 20:00.

День 10

Оз. Бребенескул - глп. Гутин-Томнатик по Східній стіні Східного гребеня -
глп. Ребра - пол. Гаджина

Паспорт глп. Гутин-Томнатик (по Східній стіні Східного гребеня)

Район	Хребет, масив	Які ушелини з'єднує	Назва (рекомендована)	Висота (м)	Координати (WGS-84)	Категорія складності		
						Сезон	Зима	Міжсезоння
Українські Карпати	Чорногірський	р. Бребенескул – р. Мреє	Гутин-Томнатик по Східній стіні Східного гребеня	2016	48°06'16.06" N 24°33'30.50" E		1 Б	

- Загальний час проходження: 02:56 (від стоянки нижче оз. Бребенескул до хребта, далі до глп. Ребра);
- Затрачено часу на підйом: 02:56;
перепад висот +232 м;
- Затрачено часу на спуск: 00:42;
перепад висот -100/+59 м;
- Рухались з самостраховкою: 00:20;
з одночасною страховкою: 0:00;
- Рухались з перемінною страховкою: 00:00;
з перильною страховкою: 02:36;
- Організовано пунктів страховки: 4;
- Характеристика ключової частини підйому та спуску по ділянкам:**

Ділянка шляху (від - до)	Загальний час проходження (год:хв)	Довжина (м)	Крутизна (град.)	Перепад висоти (м)	Характер рельєфу	Характеристика руху зі страховкою (протяжність, м; крутизна, град; час, год:хв)				Кількість організованих пунктів страховки
						Самостраховкою	Одночасною	Поперемінною	Перильною	
Підхід до початку ребра	00:20	700	до 50	+160	Сніжник, засніжені скельні виступи, крутий засніжений схил	00:20	-	-	-	-
Підйом по ребру	02:36	200	55	+72	Засніжений схил, скельні виходи	-	-	-	02:36	4

- При проходженні перевалу необхідно наступне спеціальне спорядження:
 - групове: мотузки 50 м – 3 шт, карабіни та петлі;
 - індивідуальне: каска – 1 шт., льодоруб – 1 шт., страх. система в комплекті – 1 шт., кішки - 1 пара;

9. Рекомендовані місця для ночівлі: оз. Бребенескул, пол. Гаджина;

10. Перевал пройдено: 03.01.2021 р. у поході 2 к.с;

11. Метеорологічні умови при проходженні перевалу: ясно, сонячно, вітряно;

12. Необхідні додаткові умови до організації руху і страховки;

При підйомі – рух по черзі по сніжних східцях, далі рух поодинці по перилах із самостраховкою;

13. Потенційна небезпека: падіння на незначну глибину по сніжнику, потрапляння в лавину;

Засоби безпеки: рух поодинці, самостраховка, перильна страховка;

14. Керівник походу Поворознюк Андрій Михайлович;

15. Маршрутна книжка № 16/2020 Поворознюк.

Ранок нас порадував гарною погодою, було ясно і сонячно. Встали о 07:00, чергові о 06:00. Поснідавши і зібравши табір, надягаємо кішки і йдемо на підйом до глп. Гутин-Томнатик о 09:00 (Фото 10.1).



Фото 10.1 - Підходимо до підйому на глп. Гутин-Томнатик

Спочатку йшли с трекінговими палицями, далі кут нахилу схилу збільшується, тому ховаємо палиці, дістаємо льодоруби і далі йдемо в три такти до першої станції (Фото 10.2).



Фото 10.2 - Перша станція на підйомі на глп. Гутин-Томнатик

Всі станції були зроблені на скельних виступах. Розміщення станцій (перша станція R0, друга - R1, третя - R2, четверта - R3) добре видно на Фото 10.3, 10.4.



Фото 10.3 - Рух на маршруті



Фото 10.4 - Розміщення станцій

Четверту станцію (R3) зробили на кам'яному виступі (Фото 10.5, 10.6).



Фото 10.5 - Чудовий краєвид на Чорногірський хребет та глп. Піп Іван Чорногірський з останньої станції



Фото 10.6 - Четверта станція в кінці підйому на глп. Гутин Томнатик

Поступово група піднімається по провішаних командних перилах, останній знімає станцію і теж піднімається. Після останньої станції (Фото 10.7, 10.8) рухаємось в кішках до вершини. Робимо групове фото о 12:06 (Фото 10.9).



Фото 10.7 - Останні метри підйому до 4 станції



Фото 10.8 - Ще трохи зусиль і вершина!



Фото 10.9 - На вершині глп. Гутин-Томнатик

На вершині трохи вітряно. Сідаємо з підвітряної сторони на привал і щасливі, з чудовим краєвидом на весь Чорногірський хребет, обідаємо, п'ємо чай та ділимо перевальні шоколадки.

Після привалу продовжуємо рух по Чорногірському хребту (Фото 10.10).



Фото 10.10 - Рух по Чорногірському хребту до глп. Ребра

Підхід до глп. Ребра здійснено по стежці на гребені Чорногірського хребта з півдня, що зайняло 42 хвилини від вершини глп. Гутин-Томнатик.

Доходимо до глп. Ребра о 13:40, робимо привал на фоні Чорногірського хребта (Фото 10.11).



Фото 10.11 - Насолоджуємося красою Чорногірського хребта

Паспорт глп. Ребра (1Б)

Район	Хребет, масив	Які ущелини з'єднує масив	Назва	Висота, м	Координати, м	Категорія складності		
						Сезон	Зима	Міжсезоння
Українські Карпати	Чорногірський	ущ. Бутинець та пол. Гаджина	Ребра	2001	48°06'39.49"N 24°33'32.56" E		1Б	

- Загальний час проходження: 02:30 (від самого перевалу на хребті до сусідньої долини);
- Затрачено часу на підйом: 00:00, перепад висот 0 м ;
- Затрачено часу на спуск 02:30, перепад висот -82 м ;
- Рухались з самостраховкою: 00:00; з одночасною страховкою: 0:00;
- Рухались з поперемінною страховкою: 00:18; з перильною страховкою: 02:12;
- Організовано пунктів страховки: 4;
- Характеристика ключової ділянки підйому:**

Ділянка шляху	Загальний час проходження (год:хв)	Довжина (м)	Крутизна (град.)	Перепад висоти (м)	Характер рельєфу	Характеристика руху зі страховкою (протяжність,м; крутизна, градуси; час,год:хв):				Кількість організованих пунктів страховки
						Само страховкою	Одночасною	Поперемінною	Перильною	
Спуск по перевальному злету	02:30	150	35-80	-82	Сніжник, місцями виходи каміння та засніжені скельні виступи	-	-	00:18	02:12	4

- При проходженні перевалу необхідно наступне спеціальне спорядження:
 - групове: мотузки 50 м - 3 шт.; сніжні якоря або пікети - 4 шт., карабіни та петлі;
 - індивідуальне: каска - 1 шт.; льодоруб - 1 шт., страх. система в комплекті - 1 шт., кішки - 1 шт.;
- Рекомендовані місця для ночівлі: оз. Бребенескул, пол. Гаджина;
- Перевал пройдено: 03.01.2021 р. у поході 2 к.с;
- Метеорологічні умови при проходженні перевалу: ясно, сонячно, вітер;
- Необхідні додаткові умови до організації руху і страховки: при спуску - рух поодиночці з перильною страховкою, в стороні від основного русла перевального злету;
- Потенційна небезпека: падіння на незначну глибину по сніжнику, потрапляння в лавину;
- Засоби безпеки: рух поодиночці, перильна страховка. Рух в стороні від основного кулуару, по можливості станції під скельними виступами;
- Керівник походу Поворознюк Андрій Михайлович.
- Маршрутна книжка - № 16/2020 Поворознюк.

Для спуску було обрано щільний сніговий карниз, а ньому за допомогою 2 сніжних якорів організовано першу станцію (R0) та провішено вертикальні перила (Фото 10.12).



Фото 10.12 - Контролюємо збір першої станції

О 14:30 почали спуск. Після кількох метрів майже вертикального дюльферу по снігу рухались по лівому борту перевального злету по сніжному схилу. Нижче нього, у порівняно неглибокому снігу, організовано другу станцію на пікетах, а третю - на льодорубах.

Загалом завісили 3 мотузки (Фото 10.13, 10.14).



Фото 10.13 - Спуск на першій станції



Фото 10.14 - Четверта станція на спуску з глп. Ребра (вигляд знизу догори на третю станцію)

Через туман та погану видимість немає можливості промалювати розміщення станцій на фото з нашого походу. Тому для цього були взяті фото глп. Ребра з паспорта, створеного Б. Грабцем, за травень 2013 року (<https://www.tkg.org.ua/node/29630>) [6].

Промальований маршрут зображено на Фото 10.15 та Фото 10.16.

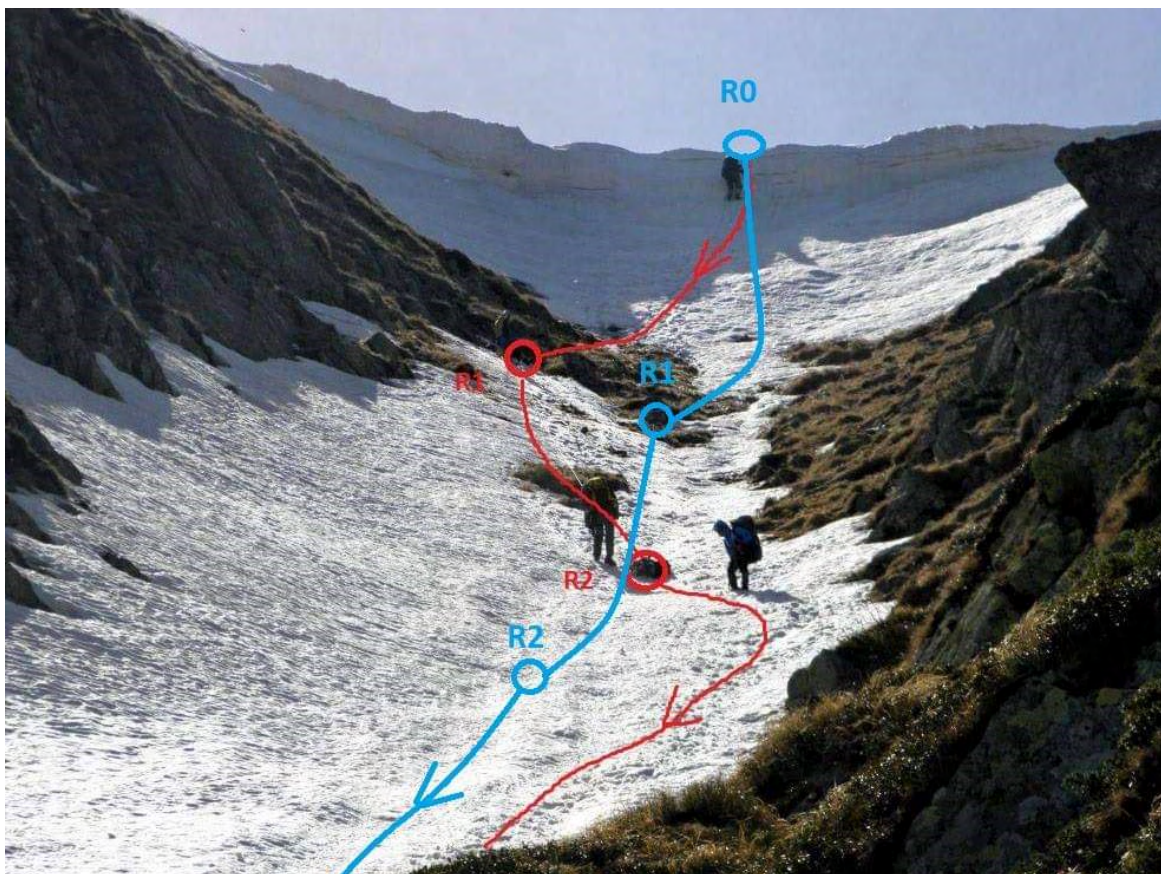


Фото 10.15 - Розміщення станцій на глп. Ребра (синій маршрут - рух нашої команди (2021 р.); червоний - рух команди Б. Грабця (2013 р.)); фото за травень 2013 року

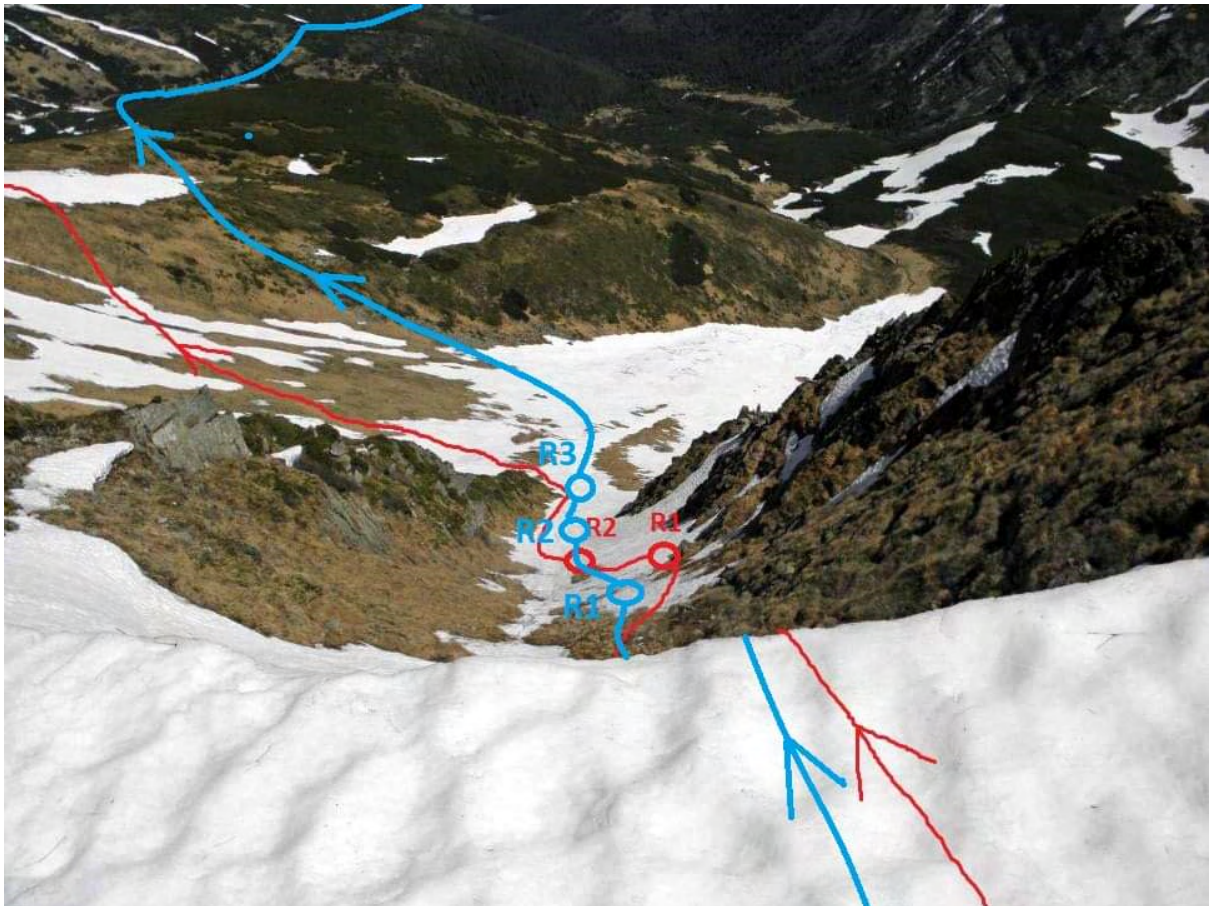


Фото 10.16 - Розміщення станцій на глп. Ребра, вид згори вниз (синій маршрут - рух нашої команди (2021 р.); червоний - рух команди Б. Грабця (2013 р.)); фото за травень 2013 року

Останній спускався з перемінною страховкою. Сніг був глибокий і поки спускалися, група добре утримувала сходинки для спуску.

Спустившись з небезпечної ділянки о 17:00, зробили невеликий привал на чай, а о 17:45 продовжили спуск у напрямку полонини Гаджина, де нас очікувала друга заброска. Прийшли туди вже під вечір, о 20:38, на території поставили шатро. Розібравши заброску, повечеряли і лягли спати близько 23:00.

День 11

Пол. Гаджина - правий берег р. Мрес

Сьогодні вирішили зробити напівдньовку (Фото 11.1), відпочити, відіспатися, зарядити телефони та техніку, тож прокинулися о 10:00. Зібрали табір вже після обіду та вирушили у напрямку глп. Шпиці о 16:40. Вчора на спуску до полонини Гаджина бачили гарну галявину під шатро та табір. Тому не поспішаючи, потроху набирали висоту, насолоджуючись зимовим засніженим лісом. Прийшовши на місце ночівлі о 18:40, розбили табір на правому березі р. Мрес, вечеряли і грілися біля вогнища.



Фото 11.1 - Табір на полонині Гаджина

День 12

Правий берег р. Мреє - глп. Шпиці - оз. Несамовите - НСБ Заросляк

Паспорт глп. Шпиці

Район	Хребет, масив	Які ущелини з'єднує	Назва	Висота, м	Координати, м	Категорія складності		
						Сезон	Зима	Міжсезоння
Українські Карпати	Чорногірський	р. Мреє - р. Орендарчик	Шпиці	1848	48°07'17.71"N 24°33'36.14" E		1Б	

1. Загальний час проходження: 01:31 (саме підйом по перевальному злету);
2. Затрачено часу на підйом: 01:31, перепад висот +146 м .
3. Затрачено часу на спуск: 00:00, перепад висот 0 м;
4. Рухались з самостраховкою: 01:31; з одночасною страховкою: 00:00;
5. Рухались з попереминою страховкою: 00:00; з перильною страховкою: 00:00;
6. Організовано пунктів страховки: 0;
7. Характеристика ключової ділянки підйому:

Ділянка шляху	Загальний час проходження (год:хв)	Довжина (м)	Крутизна (град.)	Перепад висот (м)	Характер рельєфу	Характеристика руху зі страховкою (протяжність,м; крутизна, градуси; час,год:хв):				Кількість організованих пунктів страховки
						самостраховкою	одночасною	поперемінною	перильною	
Підйом по перевальному злету	01:31	280	35-60	+146	Сніжник, місцями скельні виходи, нагорі сніжна полиця	01:31	-	-	-	-

8. При проходженні перевалу необхідно наступне спеціальне спорядження:
 - індивідуальне: каска - 1 шт., льодоруб - 1 шт., кішки - 1 пара;
9. Рекомендовані місця для ночівлі: оз. Несамовите, пол. Гаджина;
10. Перевал пройдено: 05 .01.2021 р. у поході 2 к.с;
11. Метеорологічні умови при проходженні перевалу: вітер, хмарно, снігопад;
12. Необхідні додаткові умови до організації руху і страховки:
Рух поодинці, з самостраховкою льодорубом;
13. Потенційна небезпека та засоби безпеки;
Потенційною небезпекою є падіння на незначну глибину по сніжнику, потрапляння в лавину. Рух поодинці, перильна страховка;
14. Керівник походу Поворознюк Андрій Михайлович;
15. Маршрутна книжка - № 16/2020 Поворознюк.

Зранку підйом о 08:30 (у чергових о 07:30), снідаємо, збираємося (Фото 12.1) та швидко виходимо о 09:30.



Фото 12.1 - Збори табору зранку на березі р.Мрес

Продовжуємо підйом до глп. Шпиці. Виходимо з лісу об 11:40, рухаємося через засніжений жереп. Сьогодні похмуро, сніжить, але сильного вітру немає, тому йти доволі комфортно. Прийшовши до підйому на глп. Шпиці о 12:45 (Фото 12.2) надягаємо кішки, дістаємо льодоруби та лавинні стрічки, вмикаємо біпери (Фото 12.3, 12.4).



Фото 12.2 - Підхід під глп. Шпиці



Фото 12.3 - Вмикаємо біпери перед підйомом



Фото 12.4 - Хто без біпера - йде з лавинною стрічкою

Обережно проходимо до сусіднього кулуару (Фото 12.5).



Фото 12.5 - Переходимо до сусіднього кулуару для підйому на глп. Шпиці

Йдемо з льодорубами на три такти. Сніг глибокий, але доволі щільний. Тому вже 3-ій учасник на підйомі може підніматися по досить зручним східцям (Фото 12.6).



Фото 12.6 - Протроплені сходи́нки на глп. Шпиці

Біля самого верху обережно проходимо невеликий карниз (Фото 12.7, 12.8).



Фото 12.7 - Майже на глп. Шпиці - обережно долаємо карниз



Фото 12.8 - Майже на глп. Шпиці

Швиденько виходимо на глп. Шпиці о 14:30 та фотографуємося (Фото 12.9).



Фото 12.9 - Група на глп. Шпиці

На перевалі досить вітряно, починає сніжити. Вирішуємо зробити привал нижче. Від Шпиців вирушаємо у напрямку озера Несамовитого, проходимо вказівник (Фото 12.10).



Фото 12.10 - Вказівник “Під Ребрами”

Озеро замерзле, вітер та снігопад посилюються, тому фотографуємося (Фото 12.11) та вирушаємо далі у напрямку НСБ Заросляк без привалу (Фото 12.12).



Фото 12.11 - Щаслива група на замерзлому Несамовитому озері



Фото 12.12 - Спуск від оз. Несамовите у напрямку НСБ Заросляк

Спустившись до зони лісу, де вітер трохи вщухає, о 16:00 робимо привал на обід. Ближче до вечора доходимо до території НСБ Заросляк на початку підйому на глп.Говерлу. О 18:58 розбиваємо табір, вечеряємо і лягаємо о 21:30 Сьогодні був важкий день, а завтра рано вставати. Та і втома накопичується за час походу.

День 13

НСБ Заросляк - глп. Говерла - притулок КБЗ

Сьогодні встаємо раніше, чергові о 07:00, група о 07:30, швидко снідаємо, збираємося та виходимо о 08:40. Проходимо частину підйому по лісу без привалів, йти дуже слизько, всюди тонкий шар льоду. На межі лісу робимо короткий привал та продовжуємо рух. Далі наш шлях іде по стежці між жерепом та засніженими кущами (Фото 13.1).



Фото 13.1 - Підйом на глп. Говерла через засніжений жереп

Коли кут нахилу схилу стає більш крутим, рослинність потроху зникає (Фото 13.2, 13.3).



Фото 13.2 - Нарешті пройшли жереп та кущі



Фото 13.3 - Останні метри до вершини

Чим вище підіймаємося, тим сильнішим стає вітер. Нарешті виходимо на вершину о 12:30. Там бачимо стінки із сніжних цеглин, ховаємося за однією з них і обідаємо, милуючись краєвидом (Фото 13.4).



Фото 13.4 - Обідаємо на глп. Говерла

Сфотографувавшись (Фото 13.5), о 13:38 починаємо спуск до сідловини між Говерлою та Петросом, бо вітер посилюється. Небо затягло хмарами, почало сніжити (Фото 13.6).



Фото 13.5 - Група на глп. Говерла



Фото 13.6 - Спуск з глп. Говерла у напрямку сідловини та притулку КБЗ

Дійшовши до зони лісу о 14:25, трохи збавляймо темп і вже не поспішаючи йдемо далі. До притулку КБЗ приходимо о 14:53, знаходимо окрему колибу та вирішуємо там заночувати (Фото 13.7).



Фото 13.7 - Місце ночівлі - колиба у КБЗ

Настає розуміння, що загалом усі заплановані важливі перешкоди ми вже пройшли. Колиба виявляється з пічкою. Тому вечеряємо ми в теплі, підсушуємо речі, граємо в настільні ігри (з собою повноцінні карти та, особливо, фішки брати не варто, а можна просто роздрукувати необхідні елементи на папері, як наприклад у грі “Кодові Імена”). Спати лягаємо о 21:30.

День 14

Притулок КБЗ - пол. Скопеска — пол. Гарманєска - пол. Менчул

Прокидаємося рано (чергові о 06:30, група о 07:00). Напевно, це була найбільш затишна ночівля за увесь похід. Усі виспались та добре відпочили. Поснідавши, виходимо о 08:04. Ми пройшли заплановані перешкоди, тому розглядаємо варіант підйому на глп. Петрос на шляху до кінцевої точки маршруту. Але все залежить від погоди, зранку трохи сніжить. На роздоріжжі стежки до вершини глп. Петрос та на траверс Петросу робимо невеликий привал о 10:30 (Фото 14.1).



Фото 14.1 - Привал на роздоріжжі під Петросом

Погода погіршилася, снігопад посилювався, піднявся сильний вітер. Приймаємо рішення обходити траверсом гору Петрос, як планували по маршруту - через пол.Скопеска, далі через пол. Германєска до пол. Менчул, а далі у напрямку с. Кваси. Через велику кількість свіжого снігу йти важко, подекуди провалюємося по пояс у сніг (Фото 14.2).



Фото 14.2 - Траверс глп. Петрос

Обідаємо на полонині Шумнеска о 14:45, після обіду вітер посилюється (Фото 14.3, 14.4).



Фото 14.3 - На полонині Шумнеска



Фото 14.4 - На полонині Шумнеска

Дійшовши до полонини Менчул о 18:35, з полегшенням скидаємо з себе рюкзаки та облаштовуємо табір. Усі дуже втомлені тривалим переходом, тому швидко розбиваємо табір, готуємо вечерю та рано лягаємо спати.

День 15

Пол. Менчул - с. Кваси

Зранку знову чудова погода, вітру немає, сонячно. Ми відпочили, встали о 10:30, приготували сніданок. Виходимо о 12:00 у напрямку села Кваси, нашої кінцевої точки. Йдемо не поспішаючи, проходячи повз будиночки пастухів на полонині (Фото 15.1) та насолоджуючись природою, далі йдемо лісовою стежкою.



Фото 15.1 - Проходимо повз літні будиночки пастухів

Чим ближче до села, тим менше снігу. О 13:40 група заходить на околицю села Кваси (Фото 15.2).



Фото 15.2 - Група на околиці села Кваси

Наш похід закінчений, запланований маршрут пройдений, але у нас залишився вільний день до нашого потягу. Тож вирішуємо квитки не міняти, а відпочити у селі Кваси. Через село проходимо до місцевого джерела мінеральної води. Поруч готуємо обід, поки частина група йде на пошуки місця для ночівлі. Ввечері відпочиваємо в баньці та обговорюємо найцікавіші моменти походу. Зранку на нас чекає потяг до Києва.

3.4. Визначальні перешкоди

Таблиця 3.4 - Список визначальних перешкод походу

Вид і назва перешкоди	Категорія складності	Характеристика перешкоди	Шлях проходження (для локальних перешкод)
г.лп. Піп Іван Мармароський	1 Б	Сніжні та осипні схили середньої крутизни (від 20° до 45°), подекуди ділянки льоду на схилах, покриті снігом, скельні виступи, наявність стежки на підході	пол. Струмки (1450 м) – струмок Квасний (1450 м) (визн)
г.лп. Піп Іван Чорногірський	1 А	Прості осипні, снігові та скельні схили крутизною до 30°, подекуди ділянки льоду на схилах, покриті снігом, наявність стежки на підходах	пол. Погорілець (с.Шибени з 1000м)(визн) – пол. Виртопи (оз. Бребенескул 1673м)
г.лп. Гутин-Томнатик (по Східній стіні Східного гребеня)	1 Б	Сніжні та осипні схили середньої крутизни (від 20° до 45°), подекуди ділянки льоду на схилах, покриті снігом, скельні виступи	оз. Бребенескул (набір висоти до озера з 1200 м) (визн) – вершина Гутин-Томнатик — Чорногірський хребет (1936 м) (через південно-східне ребро)
г.лп. Ребра	1 Б	Нескладні скелі, снігові та осипні схили середньої крутизни (від 20° до 45°)	ур. Гаджина (1450 м) – потік Бутинець (1550 м) (визн)
г.лп. Шпиці	1 Б	Нескладні скелі, снігові та осипні схили середньої крутизни (від 20° до 45°)	ур. Гаджина (1500 м) – ур. Кізі (1425 м) (визн)
г.лп. Говерла	1 А	Прості осипні, снігові та скельні схили крутизною до 30°, подекуди ділянки льоду на схилах, покриті снігом, наявність стежки на підходах	Дол. р. Прут - сідловина Говерла-Петрос

3.5. Розрахунок категорії складності походу

В залік походу 2 к.с. пішли шість перешкод:

1. глп. Піп Іван Мармароський (1Б, 1938);
2. глп. Піп Іван Чорногірський (1А, 2028);
3. глп. Гутин-Томнатик (по Східній стіні Східного гребеня) (1Б, 2016);
4. глп. Ребра (1Б, 2001);
5. глп. Шпиці (1Б, 1863);
6. глп. Говерла (1А, 2061).

Згідно з Таблицею 4 (“Методика визначення категорії складності маршрутів гірських туристських спортивних походів” [1]): протяжність маршруту для гірського походу 2 к.с. має становити **120 км**, також має бути пройдено визначальних перевалів: **1А - 1 шт, 1Б - 3 шт.**

По факту пройдено визначальних перевалів: **1А - 2 шт, 1Б - 4 шт.**

Згідно з Таблицею 2 [1] рекомендоване зменшення протяжності походу в залежності від збільшення кількості категорійних перевалів понад мінімальну:

- **Визначальні перевали на основній частині маршруту:**
 - глп. Ребра (1Б, 2001) - 12 км;
- **Визначальні перевали на допоміжній частині маршруту:**
 - глп. Говерла (1А, 2061) - 6 км;

Тобто протяжність маршруту для має становити $120 - 12 - 6 = 102$ км.

По факту, групою пройдено 138,55 км, що з урахуванням коефіцієнту (1.2) становить **166,26 км**.

3.6. Картографічний матеріал

У якості маршруту використовуйте трек в різних форматах, доступний за посиланням:

<https://drive.google.com/drive/folders/1XIp0MEhd1aHlbYgg3aVNej397LM6qQWw?usp=sharing>

Також як карти зручно використовувати ресурс www.nakarte.me, імпортуючи трек з посилання вище, а також [mapy.cz tourist](http://mapy.cz/tourist) - спеціально для Українських Карпат.

4. Висновки та рекомендації щодо проходження маршруту

Зимові Карпати беззаперечно представляють собою суворе середовище для реалізації сміливих амбіцій. Разом з тим, засніжені схили, рясні снігопади, стабільний температурний мінус, зимнє сонце в комбінації з хвойними лісами Карпат створюють плацдарм для проведення гармонічних, збалансованих, добре спланованих походів із зірочкою. У випадку недостатньої підготовки та планування - похід просто не буде пройденим, через велику кількість факторів, що впливають на зміну планів, як то лавинна небезпека, ризики обморожень, переохолоджень, шквальні вітри, різке засніження, в результаті чого - необхідність тропити великі відстані.

Похід, звіт якого ви читаєте, був пройдений з запасом сил, хоча й не дався легко через новизну протяжного зимового походу для учасників групи. Для багатьох це був перший похід тривалістю більше 2 тижнів, для абсолютної більшості - перший зимовий похід та перший похід другої категорії складності. Технічна складова дозволяє побудувати міцний фундамент для проведення складніших походів у великих горах.

Загальною рекомендацією буде ретельна підготовка з великою кількістю запасних варіантів маршруту, уважність на маршруті за собою та учасниками поруч, адже ризик обморозити кінцівки в протяжній зимовій подорожі дійсно високий.

5. Додатки

5.1. Перелік особистого, командного спорядження і рем набору

Таблиця 5.1.1 - Перелік особистого спорядження

№	Назва	К-сть, шт.	Вага (г) (орієнтовна)
Одяг ходовий			
1	Черевики гірські	пара	1900
2	Капці	пара	170
3	Ліхтарики	пара	80
4	Штани ходові	1	150
5	Футболка	1	118
6	Термобілизна	1 комплект	350
7	Анорак	1	200
8	Силіконка	1	250
9	Тонкий полар	1	300
10	Перчатки тонкі флісові/поларові	1 пара	90
11	Шкарпетки трекінгові ходові	3-4 пари	120
12	Шкарпетки трекінгові товсті/поларові	1 пара	70
13	Баф	можна 2 (якщо замість балаклави)	64
14	Спідня білизна	не менше 2	110
		Всього	3972
Одяг теплий			
1	Пуховка	1	1000
2	Жилетка	1	0
3	Другий полар	1	450
4	Шапка чи балаклава фліс/віндстопер	1	50
5	Верхоньки	пара	66

6	Теплі рукавиці (бівак)	пара	60
7	Теплі рукавиці (аварійні)	пара	90
8	Штани теплі самоскиди	1	490
9	Бахіли		200
10	Підбахільники	1	150
11	Шкарпетки для сну	пара	70
		Всього	2626
№	Спеціальне		
1	Каска	1	350
2	Льодоруб з маленькою петелькою	1	500
3	Кішки	пара	1049
4	Трекінгові палиці	пара	507
5	Снігові кільця	пара	30
6	Лавинна стрічка	15 метрів	30
7	Снігоступи	1	750
8	Система нижня	1	400
9	Пруси короткі	2	70
10	Вуси	2	200
11	Карабіни дюраль	4	200
12	Розвісочний карабін (без муфти)	1	50
13	Спусковий пристрій	1	140
14	Жумар	1	200
		Всього	3686
№	Інше		
1	Ложка	1	40
2	Кружка	1	60
3	Миска	1	80
4	Ніж	1	30

5	Ліхтарик налобний	1	50
6	Батарейки в ліхтарик	комплект	34
7	Рюкзак	1	1500
8	Накидка на рюкзак	1	100
9	Сідушка	1	90
10	Карімат	1	550
12	Особиста аптечка в гермі	комплект	300
13	Гігієна	комплект	200
14	Сонцезахисні окуляри + жорсткий чохол	1	100
15	Пакети сміттєві 30-60 л	10	50
16	100л пакет на рюкзак	1	40
17	Запальничка в гермі	2	35
18	Ксівіник з документами	1	100
19	Пляшки 1.5 л	1	32
20	Все інше (телефон, годинник)		200
21	Туалетний папір		50
		Всього	3641
	Загальна вага, г		13925

Таблиця 5.1.2 - Перелік командного спорядження

№ п/п	Назва спорядження	К-ть	Вага, гр	Коментар
Бівачне спорядження				
1	Шатер на 8 осіб	1	4 815	
2	Намет Penguin Gemini 150 Extreme із сніжною спідницею	1	3 500	На 5 ходовий день не був у використанні через вибуття одного з учасників
3	Тент	1	300	На 5 ходовий день не був у використанні через вибуття одного з учасників
4	Спальник 1 (Penguin Expert (-37;-9))	1	2050	
5	Спальник 2 (Penguin Expert (-37;-9))	1	2161	
6	Спальник 3 (Penguin Expert (-37;-9))	1	1950	
7	Спальник 4 (Penguin Expert (-37;-9))	1	1950	
8	Спальник 5 (Terra Incognita Pharaon Evo 400 (-18; +15))	1	2077	
9	Спальник 6 (Terra Incognita Pharaon Evo 400 (-18; +15))	1	2076	
10	Конденсатор під спальник	1	430	Для зшивки в наметі, з 5 дня - для жлобників
11	Термос 1 Tramp 1,2 л	1	608	
12	Термос 2 Tramp 1,2 л	1	602	
13	Термос 3 Tramp 1,2 л	1	602	
14	Термос 4 1,0 л	1	537	
15	Ізолон 6 мм 600*5000	3	1 455	
16	Пальник мультипаливний 1 (MSR XGK EX)	1	757	
17	Пальник мультипаливний 2 (MSR XGK EX)	1	790	Регулярно потребував ремонту
18	Вітрозахист	1	117	
19	Склотканина	1	210	
20	Котел 1 на 4,5 л	1	722	

21	Котел 2 на 4,8 л	1	500	
22	Половник	1	73	
23	Мочалки для миття	2	15	
24	Бензин калоша	16	9120	
25	Сокира Fiskars	1	691	
26	Пилка лучкова	1	650	
Технічне спорядження				
1	Мотузка 1 статика 50 метрів	1	3800	
2	Мотузка 2 статика 55 метрів	1	3100	
3	Мотузка 3 статика 50 метрів	1	2800	
4	Здйорг 70 метрів	1	600	
5	Карабіни	4	274	
6	Корделет 1	1	172	
7	Корделет 2	1	240	
8	Петля 120	2	180	
9	Петля 180	1	140	
10	Петля 240	1	145	
11	Лавинний біпер	4	840	
12	Лавинні стрічки	6	283	
13	Витратна мотузка 6 мм 15 метрів	1	355	
Інше				
1	Фотоапарат	1	1 465	
2	Пауербанк 20 000 мАГ	2	744	
3	Пауербанк 30 000 мАГ	1	588	
4	Рації Baofeng BF-A58	2	560	
5	GPS годинник	1	100	
6	Елементи живлення	28	456	
7	Зарядне для мережі	3	120	
8	Рем. набір* (докладніше - нижче)	1	800	
9	Ремнабір для пальника	1	122	

10	Аптечка основна	1	2036	
11	Аптечка екстрена	1	730	
12	Сніжний пікет	2	614	
13	Лопата для снігу 1 (пластик)	1	385	
14	Лопата для снігу 2 / сніжний якір	1	385	одягається на льодоруб
15	Лопата для снігу 3 / сніжний якір	1	385	одягається на льодоруб
16	Лопата для снігу 4	1	385	одягається на льодоруб
17	Прапори	2	100	
Загальна вага, г				61 662
*Рем. набір				
1	Мультитул	1		Включає плоскогубці, кусачки, ніж, викрутки фігурну та плоску, інше
2	Нитка капронова			
3	Нитка звичайна			
4	Набір голок	1		
5	Голка циганка	1		
6	Наперсток	1		
7	Ножиці	1		
8	Шило для шиття	1		
9	Шпилька англійська	10		
10	Дріт в'язальний	1м		
11	Скотч звичайний	1		
12	Скотч армований	1		
13	Суперклей	2		
14	Клей момент класік	1		
15	Ізолента	1		Синя (!)
16	Стропа силова 20мм	1м		
17	Резинка кругла	1,5м		
18	Репшнур 3мм	3м		
19	Липучка велкро	0,5м		

20	Пилка по металу	1		Шматок
21	Хомути металеві	2		
22	Стяжки пластикові	5		
23	Тканина кордура	1		Шматок 20х30
24	Тканина силіконка	1		Шматок 20х30
25	Фастекс 50мм	1		
26	Фастекс 25мм	2		
27	Пряжка трьохщільна 25мм	2		
28	Фіксатор шнура	6		
29	Бігунок для блискавки	6		Декілька розмірів
30	Ложка	1		
31	Запальничка	1		
32	Контейнер для рем набору	1		

5.2. Медицина

При підготовці до походу групою проводились тренування на місцевості з транспортування потерпілого.

З кожним учасником медик провів попередню бесіду, були проговорені усі можливі проблеми, звернена увага на слабкі місця. Для систематизації інформації про кожного учасника та для полегшення роботи медику та керівнику групи, були заповнені медичні анкети. Перед походом усім учасникам було рекомендовано до прийому хондропротектори для суглобів.

Під час підготовки до походу медик групи пройшла курси надання першої допомоги від організації **Товариство Червоного Хреста України**. Були відпрацьовані основні алгоритми BLS (Basic Life Support) та практичні вправи з іммобілізації переломів та зупинки кровотеч, надання допомоги при ранах, опіках, обмороженнях та інших невідкладних станах.

Медикаменти були розбиті на 3 типи аптечок:

- особиста (Таблиця 5.2.1) – в наявності у кожного учасника; за її збір відповідав кожен сам. Готовність аптечки перевіряв командний медик на етапах підготовки;
- основна (Таблиці 5.2.2, 5.2.3) – містила набір медикаментів від різних видів хвороб, носилась у верхній третині рюкзака медика;
- екстрена (Таблиці 5.2.2, 5.2.3) – носилась в клапані рюкзака, щоб завжди бути під рукою. Включала джгут та мінімальний набір ліків, щоб в екстреній ситуації не треба було чекати, коли дістануть основну велику аптечку. Докладніше - в таблицях.

Таблиця 5.2.1 – Склад особистої аптечки

Назва	Кількість на 1 людину	Коментар
Бинт стерильний 5 см*10 м або 7 см*14 м	1 шт.	Не замінювати нестерильним
Еластичний биндаж	по 1 шт. на кожен хворий або потенційно хворий суглоб	Бажано саме биндаж, в крайньому випадку еластичний бинт
Знеболювальне (німесіл, кетанов, кетанов, дексалгін, німесулід)	5 таблеток	Одне за вибором. Не брати аспірин і анальгін.
Крем від сонця (показник SPF від 50 і вище)	мінімум	
Крем для рук	1 шт	
Гігієнічна помада для губ	1шт	
Пластир тканинний шириною 2,5 см	1 рулон	Не брати паперовий і шириною 1 см
Лейкопластир	15 шт (мінімум)	Широкий. Можна декілька великих довгих пластирів, від яких можна відрізати потрібний розмір
Антисептик на вибір	50 мл	Не брати в склі
Ізофолія (термоковдра)	1 шт	Для прикладу https://protech-plus.com.ua/catalog/hirurgichnij-odvyag/zahisna-ryatuvalna-kovdra
Льодяники для горла	не менше 10 шт	На ваш вибір
Особисті препарати на ваш розсуд	Мінімальна необхідна кількість на випадок загострення	Список препаратів і в яких випадках потрібно саме вам; доза препарату - повідомити медику в особисті повідомлення, для екстрених випадків

Таблиця 5.2.2 – Склад основної та екстреної аптечок

Назва	Показання	Застосування	Наявна кількість	Де знаходиться
Дерматологічні засоби				
Хлоргексидин	Дезінфекція гнійних ран, інфікованих опікових поверхонь	При мікротравмах рану і шкіру навколо рани обробляти розчином	2 фл, по 200 мл	основна аптечка - 1 шт, екстрена аптечка - 1 шт
Засоби для очей/вух				
Левоміцетин	Кон'юнктивіти, кератити, блефарити, викликані чутливими до препарату мікроорганізмами.	Закапувати піпеткою по 1 краплі препарату 3 рази на добу в обидва ока. Курс лікування зазвичай становить 5-15 днів	1 флакон	основна аптечка
Отинум	Гострий середній і зовнішній отит.	Капати по 3-4 краплі в слуховий прохід кожні 6-8 годин протягом періоду не більше 3 днів.	1 флакон	основна аптечка
Засоби, що діють на шлунково-кишковий тракт				
Активоване вугілля	При розладах та інфекційних захворюваннях шлунково-кишкового тракту (диспепсія, метеоризм, кишкові інфекції, гострі і хронічні вірусні гепатити).	Приймати за 1 - 1,5 години до або після прийому їжі, запиваючи водою. При метеоризмі та диспепсії дорослим застосовувати по 1 - 3 капсули 3 - 4 рази на добу. При отруєннях та інтоксикаціях застосовувати по 2 - 6 капсул 3 рази на добу. Курс лікування при гострих станах становить до 3 - 5 днів.	20 шт.	основна аптечка
Атоксил	Гострі кишкові захворювання, що супроводжуються діарейним синдромом	Ретельно розмішувати у 50-100 мл холодної води. Приймати за 1 годину до їжі або до прийому інших лікарських засобів, приймати приблизно 3-5 днів Прийом: 2-4 г 2-3 рази/добу. Максимальна добова доза 12 г	5 пак.	основна аптечка
Лоперамід	Діарея	4 мг, у подальшому 2 мг після кожного наступного рідкого випорожнення Максимальна добова доза 12 мг	10 табл.	основна аптечка
Маалокс	Печія, гастродуоденіт, езофагіт, диспепсія, виразка шлунку в стадії загострення	По 1-2 таблетки при виникненні печії або кислотного рефлюксу. Таблетку слід розсмоктати або повністю розжувати. Не приймати більше 10 днів Максимальна добова доза: не більше 12 табл. на добу	10 табл.	основна аптечка

Метоклопрамі д	Бльовота, нудота, езофагіт, дискінезія жовчовивідних шляхів, метеоризм. Має протиблювотний ефект та пришвидшує випорожнення шлунка і проходження через тонку кишку	Приймати перед їжею. Термін вживання до 5 діб Прийом: 10 мг до 3 раз/добу. Максимальна добова доза 30 мг	10 табл.	основна аптечка
Панкреазин	Недостатність зовнішньосекреторної функції підшлункової залози (в т.ч. при хронічному панкреатиті), метеоризм, діарея	Приймати всередину по 1-2 таблетки під час або відразу після їжі, не розжовуючи, запиваючи великою кількістю рідини. Залежно від виду їжі, що вживається або від ступеня тяжкості розладу травлення під час їжі застосовувати 2-4 таблетки.	30 табл	основна аптечка
Пиколакс	Запори, пришвидшує проходження через товсту кишку	Приймати на ніч. Після застосування випорожнення кишечнику відбувається через 10-12 годин. Прийом: 5-10 мг 1 раз/добу. Максимальна добова доза 10 мг	10 табл.	основна аптечка
Смекта	Симптоматичне лікування гострої і хронічної діареї, а також болю, пов'язаного з езофагогастродуоденал ьними і кишковими захворюваннями.	Вміст пакетика необхідно змішати до утворення суспензії безпосередньо перед застосуванням. Рекомендується приймати: після їжі при езофагітах; між прийомами їжі при інших показаннях. Приймати в середньому 3 пакетики на добу.	10 уп.	основна аптечка
Но-Шпа	Симптоматичне лікування слабо та помірно вираженого больового синдрому при спазмах гладких м'язів внутрішніх органів, ниркові та печінкові коліки	Прийом: 40-80 мг 3 рази\добу Максимальна добова доза 240 мг	19 табл.	основна аптечка

Протимікробні засоби для системного застосування				
Еритроміцин	Дифтерія, бруцельоз, дизентерія, інфекції ЛОР-органів (тонзиліт, отит, синусит); інфекції жовчовивідних шляхів (холецистит); інфекції верхніх і нижніх дихальних шляхів (трахеїт, бронхіт, пневмонія); інфекції шкіри і м'яких тканин (гнійничкові захворювання шкіри, в т.ч. інфіковані рани, пролежні, опіки II-III ступеня, трофічні виразки); інфекції слизової оболонки очей;	Не менше, ніж за 1 годину або через 2 години після прийому їжі. У випадку пропуску прийому дози слід пропущену дозу прийняти якомога швидше, а наступну - через 24 години Прийом 200-250 мг 1 раз/добу Максимальна добова доза 1-2 г	12 таб.	основна аптечка
Левоміцетин	Черевний тиф, паратифи, шигельоз, бруцельоз, туляремія, сальмонельоз, гнійний перитоніт, бактеріальний менінгіт, рикетсіози, хламідіози, інфекції жовчовивідних шляхів, гнійні інфекційні рани	За 30 хвилин до їжі; у разі нудоти, блювання - через 1 годину після їжі. Термін - 7-10 діб Прийом: 250-500 мг 3-4 рази/добу Максимальна добова доза 2 г	10 таб.	основна аптечка
Левоміцетин	Кон'юнктивіт, інфекційні запалення очей	Застосовувати 5-14 днів Прийом: 1 крапля на кожне око 3 рази/добу. При передозуванні слід промити очі проточною водою	1 флакон	основна аптечка
Левомеколь	Гнійні рани (в т.ч. інфіковані змішаною мікрофлорою) в першій (гнійно-некротичній) фазі раньового процесу	Місцево. Засобом просочують стерильні марлеві серветки (бинт), котрими нещільно заповнюють рану. У глибокі гнійні рани можна ввести за допомогою шприца (без голки!) Прийом: не більше 3 г/добу незалежно від площі рани. Приймати не більше 5 діб	1 тубик, 25 г	основна аптечка

Пантестин	Лікування інфекцій шкіри, зокрема, вторинно інфікованих екзем і нейродермітів. Лікування дрібних саден, порізів, подряпин, опіків і профілактика їх інфікування при побутовому травматизму	Лікарський засіб застосовувати місцево. Після стандартної обробки поверхні рани гель наносити тонким шаром на рану, потім накласти стерильну марлеву пов'язку. При необхідності лікарський засіб можна наносити на перев'язувальний матеріал, а потім на рану. Наносити гель 2-3 рази на добу	1 тубик, 30 г	основна аптечка
Засоби, що впливають на опорно-руховий апарат та нервову систему				
Ібупрофен	Симптоматична терапія головного та зубного болю, дисменореї, невралгії, болю у спині, суглобах, м'язах, при ревматичних болях, а також при симптомах грипу та застуди	Запивати водою, не розжовуючи. Приймати 200-400 мг кожні 4-6 годин за потребою. Максимальна добова доза 1,2 г	20 табл.	основна аптечка
Німесіл Німід	Лікування гострого болю, первинної дисменореї.	Приймати після їжі, розвести порошок з водою / запивати таблетки водою Прийом: 100 мг 2 рази/добу	10 пак, 10 табл	основна аптечка - 10 шт, екстрена аптечка - 10 табл
Кетанов	Короткочасне лікування болю помірної інтенсивності	Таблетки бажано приймати під час або після їжі. Рекомендується лише для короткочасного застосування (до 5 діб). Прийом: 10 мг кожні 4-6 годин за потребою. Максимальна добова доза 40 мг	10 шт	основна аптечка - 10 шт
Німід гель	Місцеве лікування патологічних станів опорно-рухового апарату, що характеризуються болем, запаленням і скутістю рухів, таких як остеоартрит, періартрит, посттравматичний тендиніт, тендосиновіти, розтягнення м'язів, важкі фізичні навантаження на суглоби.	Полоску гелю довжиною 3 см наносити на болючі ділянки тіла тонким шаром і злегка втирати, частота застосування становить 3-4 рази на добу.	1 шт, 30 г	екстрена аптечка - 1 шт, 30 мл

Аспірин	Ревматизм, ревматоїдний артрит, інфекційно-алергічний міокардит; лихоманка при інфекційно-запальних захворюваннях; больовий синдром слабкої і середньої інтенсивності; профілактика тромбозів і емболій; профілактика порушень мозкового кровообігу за ішемічним типом.	Можна застосовувати при обмороженнях 1 ступеня, коли потрепілий уже в теплі. Разова доза складає не більше 1 г=2 табл. Максимальна добова доза 8 г	10 шт.	основна аптечка
Диклофенак	Застосовується місцево при суглобовому, м'язовому болю, болю у сухожиллях та зв'язках	Застосовувати 3-4 рази/добу. Доза 2-4 г, за розміром відповідає розміру вишні, достатньо для нанесення на ділянку площею 400-800 см ² . Уражену ділянку можна перев'язати бинтом. Не накладати повітронепроникну пов'язку. Не використовувати більше 14 діб	3 тубика, по 50 мл	основна аптечка - 2 шт по 50 мл
Парацетамол	Для симптоматичного лікування болю, полегшення гарячки.	По 0,5-1 г капсули кожні 4-6 годин у разі необхідності, з інтервалом між прийомами не менше 4 годин. Максимальна добова доза 4 г	20 табл.	основна аптечка
Дексалгін	Симптоматичне лікування гострих і хронічних запальних, запально-дегенеративних і метаболічних захворювань опорно-рухового апарату (в т.ч. спондилоартрит, артроз, остеохондроз).	Призначений для в / в і в / м введення. Рекомендована доза для дорослих: 50 мг кожні 8-12 год. При необхідності можливе повторне введення препарату з 6-годинним інтервалом. Вміст однієї ампули (2 мл) повільно вводять глибоко в / м. Вміст однієї ампули (2 мл) вводять шляхом повільної в / в ін'єкції тривалістю не менше 15 сек. Максимальна добова доза 150 мг	2 амп.	основна аптечка - 1 шт, екстрена аптечка - 1 шт

Фламідез	Місцеве лікування міозиту, фіброзиту, ішіасу, розтягнення м'язів і сухожиль, травматичних ушкоджень опорно-рухового апарату, болю у м'язах та суглобах при великих фізичних навантаженнях, запальних і дегенеративних захворюваннях суглобів, ревматичних ураженнях опорно-рухового апарату: бурситі, артриті, тендосиновіті, тендиніті	Дорослим на уражену ділянку необхідно нанести на шкіру невелику кількість гелю по 2-4 г, що за розміром відповідає розміру вишні або волоського горіха, 3-4 рази на добу, легко втираючи до повного всмоктування. Фламідез гель призначений лише для зовнішнього застосування, обережно поєднувати з іншими НПЗЗ. Препарат рекомендується наносити тільки на інтактні ділянки шкіри, запобігаючи потрапляння на запалену, поранену або інфіковану шкіру, в очі та інші слизові оболонки.	1 шт	основна аптечка
Засоби, що діють на респіраторну систему				
Бромгексин	Терапія при гострих і хронічних бронхолегневих захворюваннях, що супроводжуються ускладнень відходження мокроти.	Незалежно від прийому їжі. Курс лікування 4-5 днів. Прийом: 8-16 мг 3 рази/добу. Максимальна добова доза 48 мг	15 табл.	основна аптечка
Віброцил	Симптоматичне лікування застуди, закладеності носа, гострих і хронічних ринітів, сезонний (сінна лихоманка) і несезонного алергічних ринітів, гострих і хронічних синуситів, вазомоторних ринітів. Допоміжна терапія при гострому середньому отиті	По 3-4 краплі в кожную ніздрю 3-4 рази на день. Термін безперервного лікування не повинен перевищувати 3 днів і залежить від перебігу захворювання	1 флакон, 15 мл	основна аптечка
Стрепсілс	Інфекційно-запальні захворювання порожнини рота і ясен, горла, гортані: тонзиліт; фарингіт	Кожні 2 год розсмоктувати (до повного розчинення) по 1 таблетці або пастилки. Максимальна добова доза 8 таблеток	26 табл.	основна аптечка

Фармацитрон	Симптоматичне лікування гострих респіраторних інфекцій та грипу: підвищеної температури тіла, головного болю, закладеності носа, нежитю, болю і ломоти в м'язах.	Зміст пакету розчинити у склянці гарячої води (не окропу) і випити. Прийом препарату можна повторювати кожні 3-4 години. Не вживати більше 3 днів підряд без консультації з лікарем. Максимальна добова доза становить не більше 3 пакетів на добу.	5 пак.	основна аптечка
Фарингосепт	Симптоматичне лікування інфекцій слизової оболонки порожнини рота і носоглотки: гінгівіт, стоматит, тонзиліт, ангіна, фарингіт.	3-5 льодяників /добу (30-50 мг амбазону) протягом не менше 3-4 днів. Приймати відразу після їжі (через 15-30 хвилин), після чого протягом 2-3 годин не слід приймати їжу і пити.	10 табл.	основна аптечка
Протиалергічні засоби				
Лоратадин	Симптоматичне лікування алергічного риніту і хронічної ідіопатичної кропив'янки	Незалежно від прийому їжі Прийом: 10 мг 1 раз/добу Максимальна добова доза 10 мг	10 табл.	основна аптечка
Засоби, що впливають на серцево-судинну систему				
Адреналін	Анафілактичний шок; бронхіальна астма - купірування нападу	Анафілактичний шок: в/м або підшкірне введення 0,6-0,9 мг препарату, у розведеному або нерозведеному вигляді. 1 мл розчину адреналіну розчиняють у 400 мл 0,9% розчину натрію хлориду. Бронх.астма: препарат вводять підшкірно у дозі 0,6-0,9 мг, у розведеному або нерозведеному вигляді. При необхідності повторного введення цю дозу можна вводити через кожні 20 хвилин (до 3 разів)	2 амп.	основна аптечка - 1 шт, екстрена аптечка - 1 шт
Валідол	Напади стенокардії легкого ступеня тяжкості, істерія, невроз	Тримати у роті (під язиком) до повного розсмоктування. Максимальна добова доза 600 мг	10 табл.	основна аптечка - 6 шт, екстрена аптечка - 4 шт
Лідокаїн	Шлуночкові аритмії, місцевий наркоз	В/м (лише сідниці і плече). Перед застосуванням препарату обов'язкове проведення шкірної проби на чутливість до лідокаїну, про що свідчать набряк і почервоніння у місці ін'єкції. Місцева анестезія - підшкірно. Прийом: 2-4 мг/кг через 4-6	2 амп.	основна аптечка - 1 шт, екстрена аптечка - 1 шт

		годин. Максимальна добова доза 1,2 г, причому максимальна разова доза 200 мг		
Нітрогліцерин	Стенокардія. Ознаки: біль стискаючого характеру, в ділянці серця і за грудиною, які можуть передаватися в ліву руку, лопатку, шию	Одразу після виникнення болю 1 таблетку покласти під язик і тримати у роті до повного розсмоктування, не ковтаючи. Очікуваний час впливу 3-5 хвилин. Разовий прийом 60-120 мг з можливим. Прийом: 0,5 мг. Максимальна добова доза 1,5 мг	1 уп.	основна аптечка - 1 уп, екстрена аптечка - 4 шт
Пентоксифілін	Порушення периферичного кровообігу, трофічні розлади у тканинах, пов'язані з ураженням вен або порушенням мікроциркуляції (обмороження)	Інфузійний препарат. АЛЕ в окремих випадках (обмороження) можна застосовувати шляхом в/в ін'єкції по 5 мл (100 мг). Ін'єкцію слід виконувати повільно, протягом 5 хвилин, положення пацієнта - лежачи.	2 амп.	основна аптечка - 1 шт, екстрена аптечка - 1 шт
Препарати гормонів для системного застосування (крім статевих гормонів та інсулінів)				
Дексаметазон	Набряк мозку, набряк легень, тяжкі алергічні стани, шок різного генезу	Розчин для ін'єкцій призначається для введення внутрішньовенно, внутрішньом'язово або за допомогою інфузії (з розчином глюкози або розчином натрію хлориду). Рекомендована середня початкова добова доза для або введення 0,5-9 мг на добу, при необхідності дозу можна збільшити. Початкові дози слід застосовувати до появи клінічної реакції, а потім дозу слід поступово зменшувати до найнижчої клінічно ефективної дози. Максимальна добова доза 20 мг	3 амп.	основна аптечка - 2 шт, екстрена аптечка - 1 шт
Засоби, що впливають на систему крові та гемопоєз				
Фіз.розчин	В нашому випадку - допоміжний розчин		2 амп.	основна аптечка - 1 шт, екстрена аптечка - 1 шт
Вітаміни				
Вітамін С	Для підвищення настрою та самопочуття у групі) По 500 мг на людину=15 днів		30 табл. по 1000 мг, 48 шт по 564 мг, 30 шт по 500 мг	видати особисто кожному дозу на 15 днів

Таблиця 5.2.3 - Інші вироби медпризначення

Назва	Розмір	Наявна кількість	Де знаходиться: основна аптечка
Грілка для рук/ніг Milcraft (самогревы)		2 шт	основна аптечка - 1 шт, екстрена аптечка - 1 шт.
Термометр ртутний /електронний		1 шт	основна аптечка
Рукавички стерильні/хірургічні	7,5	20 шт.	основна аптечка - 10 шт, екстрена аптечка - 10 шт.
Шприці	2 мл	6 шт	основна аптечка - 4 шт, екстрена аптечка - 2 шт.
Шприці	5 мл	4 шт	основна аптечка - 2 шт, екстрена аптечка - 2 шт.
Джгут (турнікет)		2 шт.	основна аптечка - 1 шт, екстрена аптечка - 1 шт.
Маркер		2 шт.	основна аптечка - 1 шт, екстрена аптечка - 1 шт.
Папір		Довільна к-сть невеликого об'єму	основна аптечка - 1 шт, екстрена аптечка - 1 шт.
Атравматичні ножиці (або ножиці з заокругленими кінцями на крайній випадок)		2 шт	основна аптечка - 1 шт, екстрена аптечка - 1 шт.
Еластичний бинт	3,5 м	1 шт	екстрена аптечка - 1 шт.
Еластичний бинт	2 м	1 шт	основна аптечка - 1 шт
Серветки спиртові	6*3 см	20 шт	основна аптечка - 15 шт, екстрена аптечка - 5 шт.
Стерильні серветки	16*14 см	2 шт	основна аптечка - 1 шт, екстрена аптечка - 1 шт.
Бинт стерильний	5*10 см	2 шт.	основна аптечка - 1 шт, екстрена аптечка - 1 шт.
Бинт стерильний	7*14 см	2 шт.	основна аптечка - 1 шт, екстрена аптечка - 1 шт.
Бинт нестерильний	5*10 см	1 шт	основна аптечка
Вата	50 г	є	основна аптечка
Ватні диски		20 шт	основна аптечка - 15 шт, екстрена аптечка - 5 шт.
Ватні палички		20 шт	основна аптечка
Пластир бактерицидний	2,5*7,6 см	40 шт	основна аптечка
Пластир рулон	ширина 25 мм	1 шт	основна аптечка
Крем для рук		2 шт	основна аптечка - 1 шт, екстрена аптечка - 1 шт.

В похіді з аптечки використовували:

- вітамін С - для підвищення витривалості і стійкості учасників, для покращення самопочуття;
- пластир в рулоні, пластир бактерицидний – від мозолів, натертостей і запалених ран, незначних порізів;
- Диклофенак мазь – від болю в колінних суглобах;
- Левомеколь мазь - від натертостей і запалених ран;
- бинт нестерильний - для накладання неоклюзійної пов'язки на натерту і запалену рану (у поєднанні з левомеколем) від наколінника;
- Фармацитрон – від легкої застуди (одна з учасниць походу перехворіла перед самим походом на ОРВІ);
- Пантестин мазь - від незначних опіків при користуванні пальником;
- Хлоргексидин - для знезараження порізів (випадково при приготуванні їжі);
- Панкреатин - для покращення травлення;
- Німід порошок - від болю в колінних суглобах;
- Аспірин - від головного болю;
- Парацетамол - від головного болю.

Також у похіді учасники постійно користувалися сонцезахисним кремом та гігієнічними помадами, кремом для рук.

Впродовж походу в учасників загалом були типові проблеми зі здоров'ям. На жаль, один із учасників зійшов на 5 день походу через хронічне захворювання колін.

5.3. Оцінка придатності інвентарю, рекомендації по спорядженню

Особисте спорядження:

Індивідуальне спорядження було ретельно підібране і впоралось з поставленими задачами. Список речей наведений вище, в розділі 5.1.

Гарно зарекомендувала себе зимова термобілизна. Та, яка мала в складі шерсть мериноса, майже до кінця походу не мала неприємного запаху і гарно гріла.

Петлі з гумки на рукавичках зменшували можливість загубити їх при сильному вітрі на хребті, проте це не завадило одній рукавичці вислизнути з ліктя учасника та почати окрему подорож при шквальному вітрі на Говерлі.

Батарейки в ліхтариках на морозі досить швидко сідали. Брали по 2 запасні комплекти батарейок. Цього було достатньо.

Віндстоперні речі, а саме рукавички і балаклава, гарно захищали від сильного вітру.

Бівуак:

Для організації бівуаку були використані 8-місне шатро Fram Equipment та 3-місний намет Penguin Gemini 150 Extreme. В шатрі розмістились 2 зшивки, в наметі - 1 зшивка.

Під час підготовки та тестування спорядження було виявлено відклеєні шви в наметі. Тому додатково був взятий тент для захисту від сильного дощу та конденсатна ковдра.

На 5 ходовий день бівуачне розміщення було змінено через сходження з маршруту одного з учасників. Намет та тент цей учасник забрав із собою. Подальше розміщення в шатрі передбачало 2 зшивки та 2 жлобника.

Спальники були підібрані виходячи з ваги, температури комфорту та можливостей зшивання між собою.

Шатро добре зарекомендувало себе: швидка постанова, оптимальна вага, достатньо місця для розміщення. Для розтягування використовувались льодоруби та палки.

Для додаткового утеплення під каремати був використаний термоізоляційний матеріал Izolon. Він слугує суттєвим ізоляційним шаром, але має недолік - вимагає обережного зберігання та використання. Бажано переносити його в спеціальних чохлах, як для каремата.

Кухня:

Використовувались два пальники MSR XGK EX. Паливо - бензин Калоша. Пальники потужні та прості в експлуатації. Але з одним із пальників були регулярні проблеми, певно через тривалий час експлуатації в попередніх походах (Див. розділ 5.3.1.).

Для зберігання гарячої рідини були використані термоси Tramp на 1,2 л. Вони добре тримають перші 12 годин, далі рідина поступово холодне.

Склотканина має бути щільного плетіння, інакше - пропускає тепло, так вийшло у нас.

Мали якісну лучкову пилку - чудове рішення для використання однією людиною.

Технічне:

Враховуючи технічні задачі, в похід були взяті 2 статичні мотузки по 50 метрів діаметром 10 мм та 1 статична мотузка 55 метрів діаметром 10 мм для провішування перил. Для організації станцій були використані витратна мотузка, корделет, петлі, сніжні пікети та сніжні якорі.

Сніжний пікет - шматок алюмінієвого профілю типу "куток" клиноподібної форми.

Сніжний якор - полотно лопати для снігу з дірочками по кутах. Для точок кріплення використовувався репшнур товщиною 6 мм та корделет товщиною 8 мм. Для організації стягування мотузок була використана мотузка малого діаметру з матеріалу дайнемо.

Важливе зауваження: брудна та заледеніла статична мотузка не має використовуватись із стаканами - ледь проходить у отвір та важко дюльферяти.

Інше:

Годинник + GPS Garmin Fenix 6 Sapphire добре показав себе у використанні. Батарею на холоді тримає приблизно 20 годин при активному та детальному записуванні треку. В режимі економії заряду ресурс батареї складає 2 тижні.

Фотокамери: для фотозйомки групи на маршруті був використаний фотоапарат Pentax K-3 з об'єктивом Tamron 17-50 1:2,8 A16P. Камера добре себе показала в умовах зимового походу. Проте варто відмітити негативні моменти через похідний стиль зйомки - знімати групу не тільки на привалах чи при подоланні ключових перешкод, а й протягом всього маршруту. Фотоапарат при цьому висів на шиї фотографа на ремінці. При температурах навколишнього середовища близько 0°C через віддачу тепла від тіла в міжлінзовому просторі об'єктива утворювався конденсат, що унеможливило якісну зйомку.

Щоб зменшити ризики утворення конденсату до мінімуму можна:

- тримати фотокамеру у сумці, котра буде виготовлена з вітрозахисного, водозахисного матеріалу з низькою теплопровідністю. Недоліком такого варіанту є купівля додаткового спорядження і додаткова вага (близько 500 грам);
- діставати фотоапарат з рюкзака лише на короткий проміжок часу – достатній для того, щоб зробити кілька кадрів. Недолік – менше фото з походу.

Коли використання фотоапарату було небажаним зйомка велася на смартфон. Тому розглянемо переваги та недоліки використання смартфонів як основного інструменту фотофіксації спортивного походу в порівнянні із дзеркальними фотоапаратами. Вважаємо, що якість фотомодулів сучасних смартфонів досягла достатнього для цього рівня.

Кут зору камери смартфона зазвичай складає 75° по діагоналі кадру, кут зору Tamron A16P є змінним та знаходиться в межах – 78° – 31°. Оскільки основна частина кадрів зроблена на широкому куті, то по даному параметру вони є близькими до взаємозамінності. Також у новіших моделей смартфонів є додаткові модулі. Найкориснішим для наших цілей є надширококутний, котрий має кут зору – 124° (дані наведено для Xiaomi Mi 9T). Він дозволяє зробити фото в ситуації, коли фотографу немає можливості зробити крок назад.

Також важливим є питання ваги спорядження. Вага дзеркального фотоапарату разом з об'єктивом та запасними елементами живлення (тобто без врахування фотосумки чи подібного) – близько 1,5 кг. Смартфон із двома (теоретично може вистачити і одного, проте краще брати із запасом) зовнішніми акумуляторами на 20000 мА*год – близько 1 кг.

Варто відмітити, що утворення конденсату в смартфоні малоімовірно через малий міжлінзовий простір. Також його простіше тримати в теплі (під верхнім шаром одягу) та діставати для зйомки на ходу. До того ж, смартфон є більш функціональним пристроєм ніж фотоапарат.

До недоліків фотозйомки на смартфон можна віднести:

- менший робочий діапазон температур, при яких виробник гарантує безперебійну роботу. Для Xiaomi Mi 9T – від 0°C до 40°C, для Pentax K-3 – від -10°C до 40°C;
- меншу придатність до постобробки фото (особливо у порівнянні з RAW-форматами для фотокамер);
- меншу придатність фото до друку великими форматами (залежить від умов зйомки, орієнтовно від A4, A3).

На основі вищесказаного можна розробити такі рекомендації:

1. Якою б якісною не була фототехніка, її функціонал варто дублювати. Гарним варіантом є смартфон. Особливо в умовах українських Карпат, куди зазвичай учасники групи їх і так беруть;
2. Фотографу варто знати умови утворення конденсату та вміти застосовувати запобіжні заходи;
3. Смартфони можна розглядати як і основний фотоінструмент. Це дозволяє зменшити вагу спорядження при не завжди помітному зниженню якості фото.

На сам кінець, можна відмітити, що існує такий клас фотоапаратів як камери для екстремальних умов. Наприклад, Nikon Coolpix W300, Panasonic Lumix DMC-TS5 та ін. На папері вони мають переваги малої ваги (сам фотоапарат важить близько 200 грамів) та корпус стійкий до несприятливих умов використання. Проте в даному поході вони не використовувалися.

Біпери: враховуючи ймовірність лавинної небезпеки, в похід були взяті **лавинні датчики (біпери) MAMMUT Element Barryvox**. Дуже помічна річ: до 200 годин в режимі передачі та можливість почергового пошуку декількох постраждалих. За статистикою при попаданні в лавину у засипаної людини є 15 хвилин, щоб вижити. Якщо за цей час його друзі не зможуть відкопати потерпілого з-під сніжної товщі, людина приречена. Незважаючи на те, що сніг містить велику кількість повітря, можливості скористатися ним обмежені в силу того, що потерпілий видихає тепле повітря, а це призводить до появи крижаної скоринки на обличчі, що перешкоджає доступу свіжого повітря до особи потерпілого. Середній час пошуку з використанням лавинних біперів складає 15 хвилин з 75% ймовірністю знайти живою людину, в той час як середній час пошуку рятувальниками жертви без лавинного датчика складає близько 150 хвилин з практично нульовою ймовірністю потерпілого залишитися в живих. Якщо в поході є висока ймовірність великої кількості снігу, то варто використовувати такі засоби. Мінусом використання є лише їх вартість, навіть якщо брати в оренду.

Рації: для комунікації при проходженні технічних етапів та в цілому ми використовували **дві рації Baofeng BF-A58**. Були сумніви щодо того чи вистачить їх заряду на весь похід. Ці сумніви не підтвердились, рації добре тримають заряд. Головне - зберігати їх в теплі (вдень - замотаними в теплі речі, вночі - забирати в шатер або

намет). Непогано б було мати 3 рації, щоб мобільна група могла зв'язуватись між собою та з базовим табором.

Пауербанки: ємність, зазначена на пауербанку, реально не відображає дійсність. Вона розрахована для певного вольтажа, який відрізняється від того, який в наших телефонах. Тому варто враховувати це під час планування походу. Також пауербанки потрібно тримати в теплі, щоб подовжити їх ресурс.

5.3.1. Ремонт спорядження

Командне спорядження:

- **Ремонт пальника.** Через багаторазове протікання бензину було замінено: ущільнююче кільце для паливопроводу, ущільнююче кільце регулюючого клапану, ущільнююча прокладка насосу. Перш ніж міняти кільця, були спроби змастити їх. Позитивного результату це не дало. Нові кільця під час заміни також були змащені. Проводилась чистка форсунки, промивка паливопроводу. Була спроба замінити розсіювач вогню, аби полум'я стало більш кучним, але це не допомогло. Старий розсіювач повернувся до роботи. Після всіх маніпуляцій (вже в другій частині походу) пальник працював задовільно;

- **Ремонт шатра.** Замок декілька разів розходився перед походом. Підтисли бігунок плоскогубцями.

Все інше командне спорядження не виходило з ладу протягом усього часу та повністю впоралось з поставленими задачами.

Особисте спорядження:

Після контактів з кішками багатьом учасникам походу доводилось зашивати самоскиди та декілька ліхтариків (гамаши). Також у двох учасників підшивались рукавиці. Виходячи з цього, рекомендується взяти достатньо звичайних ниток для ремонту одягу (20-30 метрів може бути замало). На 5-й день частково розклеївся один черевик після сушіння біля вогнища. Він був успішно заклеєний клеєм "Момент класік" і відмінно проходив всю наступну частину походу. На одній мембранній куртці замерзав замок і 6-го дня зламався язичок бігунка - замінили пластиковою стяжкою. Одну пару кішок підклеїли армованим скотчем для створення рукотворних антипідлипів. Також була проведена заміна круглої резинки на ліхтариках (стара протерлась). На одну із трекових палиць підмотали ізоменту, щоб краще трималось сніжне кільце. Ще із ремнабору використовувалась силова стропа для одних ходових штанів у якості поясу.

Не знадобилось ремонтувати нічого лише у двох людей.

5.4. Харчування

Чого ви карманку не їсте? Я вам цілу ніч її придумував, а ви не їсте!

© Зав. харч. Богдан

Преамбула: серед учасників команди присутні 2 вегетаріанця, тому спеціально для них була розроблена схема компенсації м'ясних білків. Вегани особисто (!) несли денну кількість додатків/замінників м'яса у відповідності до того, скільки грамів продуктів тваринного походження отримували інші учасники команди. Серед таких додатків: сир, сирні кульки, цибульна засмажка, чіпси, горішки, вівсянка, сушені овочі, масло, олія.

Основні принципи:

Використовувалась розкладка формату:

- на сніданок здебільшого ситна каша з м'ясом (спочатку варились лише каша, свою порцію отримували вегетаріанці, далі в котел додавалось та доварювалось м'ясо);
- на обід сухий перекус або суп/варима каша (шість разів за похід);
- на вечерю - суп або каша.

Меню (Таблиця 5.4.1) формувалося на основі вподобань учасників (методом опитування в Гугл. формі) та минулого досвіду (заготовлена таблиця, “Коза”, ). Норма їжі на 1 особу на день динамічно зростала: становила 400 грамів на початку походу та 700 грамів наприкінці (включно з карманкою). Меню складалося з розрахунку на 15 ходових днів + 1 запасний сніданок 16-го дня.

За весь похід було зроблено 2 заборски:

- першу забрали на 4-й день похода в с.Богдан (сніданок, обід та карманку 4-го дня несли від початку похода);
- другу забрали на 10-й день в Гірській хатині “Білий Слон. Гаджина” (сніданок, обід, вечерю та карманку 10-го дня несли з першої заборски).

Карманка фасується в окремі малі целофанові пакети на кожного учасника команди і видається на початку кожного дня або з вечора попереднього. Для зручності використання та споживання карманки кожному з членів команди видається зіп-пакет, куди можна висипати або поповнювати щоденний запас карманки. Таких зіп-пакетів рекомендується брати 2 шт. на кожного учасника, бо пакети рвуться.

Підготовка:

Всі продукти, які вимагали попередньої підготовки, заготовляли в домашніх умовах. Овочі та м'ясо сушили в електросушарці, частину сухарів купили в супермаркеті, частину сушили в духовці, м'ясо в салі (тушню) варили та пакували самостійно.

Меню:

*номерами позначені напої, що знаходяться в таблиці 5.4.2.

Таблиця 5.4.1 - Меню

День	сніданок	обід	вечеря	кишеня
1 Варимий Обід (ВО)	JAMES COOK (ПОЇЗД)	James Cook Турецький суп Мерджідек	Суп овочевий з картоплею, сочевицею і тушнюю, хлібці	фініки, арахіс, карамельки
Десерт	шоколад, №1	вафлі, №2	печиво мультикейк, №4	
2	гречка з печінкою, сухарі	Бастурма+Сир+Хлібці+циб уля	Борщ з тушнюю, сухарі+часник	батончик мюслі, фундук, фісташки
Десерт	КІТКАТ, №7	халва, №1	печиво, №6	
3 ВО	Булгур з тушнюю	куліш, ковбаса, сухарі	Суп з вермішеллю та віскасом, хлібці	памела сушена, насіння гарбуза, карамельки
Десерт	вафлі, №10	печиво, №1	мармелад, №8	
4	гороховий крем суп (СУБЛ) + сух	Суджук+Сир+ Циб+Хлібці	спагетті з віскасом	M&M's, курага, волоський горіх
Десерт	щербет, №2	шоколад, №4	козинаки, №1	
5	кус-кус с тушнюю	Мисл. Ковбаски+Сир+Часник+Сух арі	харчо з картоплею + віскас, сухарі	гематоген, арахіс, груші сушені
Десерт	халва, №5	рахат-лукум, №1	вафлі, №7	
6 ВО	банаш + топлене масло, сухарі	Суп овочевий з картоплею, сочевицею і тушнюю, хлібці	макарони по флотськи	насіння гарбуза, родзинки, волоський горіх
Десерт	печиво мультикейк, №10	мармелад, №4	щербет, №1	
7	булгур с тушнюю, хлібці	Суджук+Сир+Часник+Хлібц і	Суп з вермішеллю, хлібці	фініки, цукати, арахіс
Десерт	БАУНТІ, №3	халва, №1	вафлі, №6	
8	кукур каша з віскасом та том пастою	Ковбаса+Сир+Хлібці+часни к	Кутя - сублімат ЇДЛО х6	гематоген, карамельки, фісташки
Десерт	мармелад, №7	печиво мультикейк, №5	рахат-лукум, №9	
9 ВО	Кус-кус з тушнюю, сухарі	НУТОВИЙ КРЕМ-СУП (СУБЛ)	куліш + віскас, сухарі	курага, арахіс, фініки
Десерт	печиво мультикейк, №3	шоколад, №1	халва, №5	
10	гречка з печінкою, сухарі	Суджук+Сир+Часник+Хлібц і	сочевиця + віскас, сухарі	цукати, волоський горіх, батончики мюслі
Десерт	щербет, №10	козинаки, №7	мармелад, №1	
11 ВО	макарони з сушеною рибкою, сухарі	харчо з картоплею і віскасом, сухарі	банаш + топлене масло, сухарі	фісташки, карамельки, ізіум
Десерт	рахат-лукум, №2	печиво, №6	халва, №9	
12	Кус-кус з віскасом і грибами, сухарі	Бастурма+Сир+Хлібці+час ник	харчо з картоплею і віскасом, сухарі	груші сушені, насіння соняшника, M&M's
Десерт	шоколад, №2	печиво мультикейк, №1	козинаки, №8	

	13	Булгур з віскасом, сухарі	Суджук+Сир+Часник+Хлібці	куліш, сухарі	курага, арахіс, фініки
Десерт		Печиво мультикейк, №3	Шоколад, №1	Халва, №5	
	14	гречка з печінкою, сухарі	Суп з вермішеллю, хлібці	сочевиця + віскас, сухарі	цукати, волоський горіх, батончики мюслі
Десерт	ВО	Щербет, №10	Вафлі Артек, №6	Мармелад, №1	
	15	макарони з сушеною рибою, сухарі	Ковбаса+Сир+Хлібці+часник	банаш + топлене масло, сухарі	фісташки, фундук, карамельки
Десерт		рахат-лукум, №2	печиво, №6	халва, №9	
	16	Кус-кус з віскасом, сухарі	Кваси	Кваси	груші сушені, насіння соняшника, M&M's
Десерт		Шоколад, №2			

Таблиця 5.4.2 - Напої

Назва	Номер в табл. 5.4.1	Назва	Номер в табл. 5.4.1
Чай чорний	1	Чай Карпатський фруктовий	7
Чай зелений	2	Чай чорний з апельсиновими шкірками	8
Ячмінний напій	3	Компот (сушені яблука та груші)	9
Чай чорний з лимоном	4	Кава/какао	10
Чай чорний з імбиром	5	Чебрець, імбир та м'ята + чорний чай	11
Чай чорний з лимоном та імбиром	6		

Корисні моменти щодо підготовки та харчування:

- Прорахунок кількості їжі, сушку, фасовку та розподіл ваги між учасниками важливо робити заздалегідь, щоб не ламати голову за ніч до відправлення заброски;
- Під час закупівлі зручно мати роздрукований список їжі у 2-3 екземплярах або в окремому Гугл-документі з загальним доступом команди, щоб обійти плутанину та зменшити шанс виникнення розбіжностей під час фасовки;
- Рекомендується до смакування в поході сухарі зі спеціями, які деякі учасники лишали на кишеньковий перекус на привалах (купували пофасовані пакетиками у Велмарті);
- Рекомендується експериментувати, наприклад додати в карманку сушені чері (купували на вагу в Ашані);

- Сир сулугуні не пакувати в заброску, як і напівтверді сири, бо вони течуть та швидше псуються;
- Часник додає імунітету. Рекомендація зберігати в сітчастому мішечку коло спецій. Цибуля, якщо дбайливо зберігати, також буде придатна до споживання на 4-8 день походу;
- В поході тестили напій “Життєдайний”, який значно бадьорив, але через специфічний смак не прийшов кожному на вподобання. Таке треба тестити на виїздах;
- Імбир та апельсинові шкурки добре віддають поживні речовини на 2 заварки чаю. Опісля можна з'їсти з цукром;
- До речі, про цукор: якщо хтось його не їсть, то зайва пластикова банка меду не завадить;
- До речі, про солодке: заброски, це чудовий шанс підготуватись та вдало відсвяткувати якусь подію в поході, як, в нашому випадку, Новий Рік разом з казаном hiking-made тістечка зі згущеного молока, печива та M&M'S;
- На сам кінець: сходження учасника з маршруту не лише додає ваги в кожен інший рюкзак, але й збільшує розмір порції прийому їжі для тих, хто продовжує йти далі. Навіть, якщо це низькокалорійний веганський схрон з заброски!

5.5. Фінанси

Витрати на	1 людину, грн	9 людей, грн	Примітки
Транспорт	527	4747	Квитки на потяг. Двічі обміняли квитки: першого разу на більш зручні (замість Івано-Франківськ - Київ придбали Кваси - Київ), вдруге через появу кращих місць - здали старі та придбали нові
Трансфер (автобус)	350	3150	До місця старту: Івано-Франківськ - с.Ділове;
Заброски	341	3071	Доставка на місце 2-х забросок
Їжа	1564	14081	
Аптечка	110	992	
Спорядження	692	6224	
Ремнабір	38	340	
Калоша для пальника	82	736	
Інше	716	5731	Інші супутні витрати
Загалом	4520	40680	

5.6. Зв'язок та страховка

Нашим зв'язковим у Києві був Костянтин Завадський, зв'язок з ним тримав керівник групи. Також задля економії батарей телефонів, учасники виходили на зв'язок з рідними 1 раз на 3 дні.

Попередньо перед походом усі учасники скачали на телефон карти Google або OsmAnd (на вибір), а також закачали туди офлайн-карти району та трек маршруту.

Крім цього, перед походом усім учасникам роздали заскотчовані листки з інформацією про пошуково-рятувальні відділи та їх контакти (Таблиця 5.6.1), контактом зв'язного у Києві, а також з інформацією про самого учасника (ПІБ, група крові, контактний телефон родича) та маршрут походу.

Таблиця 5.6.1 - Контакти пошуково-рятувальних відділів міст та сіл

ПРВ (м. Івано-Франківськ)	067 342 0492, 094 923 7831, (0342) 54 18 31
ПРВ (сmt. Вигода)	067 342 0499, 094 923 7841, (0342) 54 18 41
ПРВ (с. Осмолода)	067 342 0498
ПРВ (сmt. Ворохта)	067 342 0495, 094 923 7834, (0342) 54 18 34
ПРВ (сmt. Ворохта ур. Заросляк)	067 342 0491
ПРВ (м. Яремче)	067 342 0494, 094 923 7832, (0342) 54 18 32
ПРВ (сmt. Верховина)	067 342 0496, 094 923 7836, (0342) 54 18 36
ПРВ (м. Косів)	067 342 0497, 094 923 7837, (0342) 54 18 37
ПРВ (с. Явірник)	094 922 8112, (0342) 73 51 12

Закарпатська область	
ПРВ (Рахів)	067-342-84-16, 095-485-93-34, 066-950-06-76, 067-717-53-44
ПРВ (Ясіня)	067-762-74-03
ПРВ (Лазещина)	096-453-89-52
ПРВ (Кваси)	098-362-17-75
Чорногірський гірський пошуково-рятувальний пост (ПЧ, обсерваторія Білий Слон)	
094 92 28 112	0342 735 112

5.7. Список літератури, туристичних звітів та інших джерел інформації

1. Методика визначення категорії складності гірських походів та вимоги до керівників та учасників гірських походів у малих горах та у високогір'ї з досвідом походів у малих горах. Затверджено Президією ФСТУ від 11 лютого 2012 р., постанова - 14, введено в дію рішенням Виконкому ФСТУ від 25 березня 2012р., постанова - 18 <https://www.tkg.org.ua/node/29344>
2. Звіт про експериментальний похід 2к.с.. Керівник: Татьяна Моянская. <https://www.tkg.org.ua/node/3086>
3. Звіт про пішохідний похід 2 к.с., травень 2011р. Керівник: Олена Трегубова. <https://www.tkg.org.ua/node/23803>
4. Тренувальний виїзд турклубу “Глобус” на Мармароський хребет 8-го березня 2016р <https://www.tkg.org.ua/node/33406>
5. Проходження перевалу “Шпиці” (1Б, 1848) Керівник: Грабець Богдан 2013р. <https://www.tkg.org.ua/node/29631>
6. Проходження перевалу “Ребра” (1Б, 2001) Керівник: Грабець Богдан 2013р. <https://www.tkg.org.ua/node/29630>
7. Проходження перевалу “Тутин-Томнатик” (1Б, 2016) Керівник: Грабець Богдан 2013р. <https://www.tkg.org.ua/node/29629>
8. Проходження перевалу “ПІМ Центральний” (1Б, 1898) Керівник: Грабець Богдан 2013р. <https://www.tkg.org.ua/node/29628>
9. Звіт про пішохідний похід 2 к.с. в Карпатах, Серпень 2020 р. Керівник: Костянтин Завадський. <https://www.tkg.org.ua/node/36374>
10. Географо-екологічні маршрути Чорногори: навчальний посібник / І. М. Рожко, В. П. Матвійв, В. П. Брусак. — Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. — 224 с.
11. Природа Українських Карпат / за ред.. К. І. Геренчука. — Львів: Вища школа, 1968.— 251.
12. Географічна енциклопедія України : [у 3 т.] / редкол.: О. М. Маринич (відповід. ред.) та ін. — К., 1989—1993. — 33 000 екз. — ISBN 5-88500-015-8.
13. Байцар Андрій. Типи верхньої межі лісу в Українських Карпатах та їх охорона // Вісник Львів. ун-ту серія географ. Вип. 40. Частина I. — Львів, 2012, с. 101—107.
14. Перелік класифікованих (паспортизованих) гірських перешкод (гірських локальних перешкод – ГЛП, траверсів, вершин) Українських Карпат для походів в «малих горах». <https://www.tkg.org.ua/node/32516>
15. Довідник по Мармароським горам <http://ezdimsami.com.ua/ru/papers/8-restplaces/25-marmurmount.html>

5.8. Трек маршруту

Доступний за посиланням:

<https://drive.google.com/drive/folders/1XIp0MEhd1aH1bYgg3aVNej397LM6qQWw?usp=sharing>

ДЯКУЄМО ВАМ, ЩО ДОЧИТАЛИ!