

ПОХОД ДЛЯ ГРУППЫ РИСОТ/Б-19-10

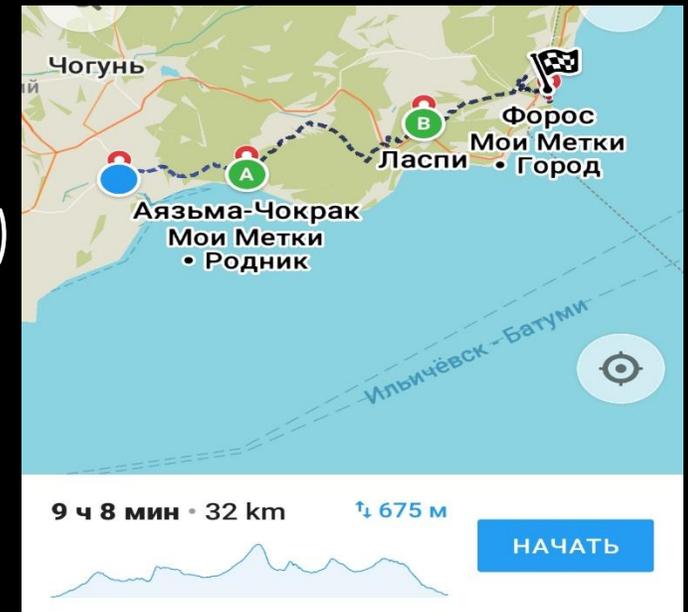
Выполнил: Шмалій Владислав
Рисот/б-19-10

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Пропаганда туризма и здорового образа жизни
- Проверка физической, технической и тактической подготовки участников
- Выявление творческого потенциала студентов
- Формирование коллектива в группах

ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА

- Поход планируется по маршруту:
Балаклава – т/с Аязьма – т/с Ласпи – Форос
(протяженность маршрута 32 км, перепад высот 675м)



ДОЛЖНОСТЬ

- Руководитель похода – Шмалий В.И.
- Заместитель руководителя – Данилов С.В.
- Заведующий едой (Завхоз) –
- Заместитель по снаряжению –
- Медик –
- Ремнаборщик -
- Фотограф –
- Хронометрист –
- Костровой –

ПРОГРАММА ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА

- **1 День(7.8 км):**
- **8.00** – Сбор в пункте отправления
- **8.30** – Выход на маршрут
- **13.30 – 14.00** – Обед (Бочка смерти)
- **17.00 – 18.00** – Постановка бивака
- **18.00 – 19.00** – Ужин (т/с Аязьма)
- **19.00 – 21.00** – Свободное время
- **22.00** - Отбой

ПРОГРАММА ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА

- **2 День (13 км):**
 - **8.00** – Подъем
 - **8.30 – 9.30** – Завтрак (сбор бивака)
 - **13.30 – 14.00** – Обед (п.Гончарное)
 - **17.30 – 18.30** – Постановка бивака
 - **19.00 – 20.00** – Ужин (т/с Ласпи)
 - **20.30 – 22.00** – Свободное время
 - **22.00**– Отбой

ПРОГРАММА ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА

- **3 День (11 км):**
 - **8.00** – Подъем
 - **8.30 – 9.30** – Завтрак (сбор бивака)
 - **13.30 – 14.00** – Обед (родник ок. п.Кизиловое)
 - **16.00 – 18.00** – Прибытие в Форос
 - **19.00 – 20.00** – Прибытие в Севастополь
 - **20.00** – Разъезд участников по домам

НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

1. Нижнее белье – 3 комплекта (1 на себе)
2. Носки ХБ (длинные/высокие теплые) – 3 комплекта (1 на себе)
3. Термобелье (тонкие ХБ штаны и футболка с длинным рукавом) – 1 комплект
4. Футболка – 3 шт.
5. Ветронепроницаемые штаны - 1 шт.
6. Ветровка – 1 шт.
7. Легкий свитер (или пайта) – 2 шт.
8. Ботинки - 1 пара
9. Шапка – 1 шт.
10. Перчатки строительные – 2 пары
11. Рюкзак 40-60 литров - 1 шт.
12. Палатка – 1 на опред. кол. людей

13. Жилетка/куртка - 1 шт.
14. Штаны (ХБ, шерсть или флис) – 1 шт.
15. Легкий свитер – 1 шт.
16. Носки (ХБ или шерсть) – 1 пара
17. Шапка - 1 шт.
18. Спальный мешок - 1 шт.
19. Каримат - 1 шт.
20. Дождевик – 1 шт.

СПИСОК ПРОДУКТОВ

- Гречка – 2200 гр.
- Рис – 1400 гр.
- Пшеничная каша – 2200 гр.
- Тушёнка – 7 банок (320 гр.)
- Сардины в масле – 1 банка (300 – 400 гр.)
- Капуста – ½ качана
- Морковь – 2 шт.
- Свекла – 2 шт.
- Заправка для борща – 1 шт.
- Картошка – 28 шт.
- Сгущенное молоко – 2 упаковки (350 – 400 мл.)
- Кетчуп – 3 упаковки (300 – 400 мл.)
- Изюм – 1000 гр.
- Чай – 200гр.
- Печенье – 8 упаковки (2 уп. на пр. пицц)
- Пряники – 3 упаковки (1 уп. на пр. пицц)
- Хлеб – 2.5 буханки (1/2 б. на пр. пицц)

РАСКЛАДКА

	Завтрак	Обед	Ужин
1 День	Завтрак участники делают дома	Гречка-1 100г; Тушёнка-2б; Кетчуп -1 уп; Хлеб-1/2 б; Чай ; Печенье - 1приём	Борщ (капуста-1/2к; картошка-14шт; морковь-1шт; свекла-2шт; тушёнка-1б; заправка для борща); Хлеб-1/2б; Чай; Печенье-1 приём
2 День	Рис-1 100г; Изюм-0,5кг; Сгущонка-1уп.; Чай; Пряники-1приём	Пшеничная каша-1 100г; тушёнка-2б; Кетчуп-1уп; Хлеб-1/2б; Чай; Печенье-1приём	Рыбный суп (картошка-14шт; морковь-1шт; рис-300г; Сардина-3б); Хлеб-1/2б; Чай; Пряники-1приём
3 День	Пшеничная каша-1 100г; Изюм-0,5 кг; Сгущонка-1уп;	Гречка-1 100г; Тушёнка-2б; Кетчуп-1уп;	Ужин по прибытию домой участников

ВЫВОД

- Если есть идеи и предложения радвыслушать, на все вопросы тоже отвечу (не стесняйтесь – задавайте).
- Если нет, то спасибо за внимание!