



© Ivan
Polishchuk

Похід «Неприступні Горгани» 17-10. - 26.10.2016

Що означає похід?

- Незабутня подорож у компанії з усім, що потрібно в рюкзаку

Все речі туристи несуть на собі, ночують в наметі, їжа готують на вогнищі. За день в середньому проходиться від 7 до 10 км по надзвичайно красивим і живописним місцям

Головне:


- Позитивний настрій (найголовніше): погода буде гарною, а рюкзак легким;
- Взаємодопомога, похід – це тимбілдінг
 - Керівник походу у поході – завжди правий
 - Постійно у русі
- Ви у безпеці (рішення можна знайти завжди, не заблукаємо, не будемо

1. Початок і кінець походу

17.07 понеділок. – трансфер до Знам'янки:

- *електричкою*, відправлення з вокзалу **17:40** (14 грн)
- *автобусом* (квитки беріть наперед, відправлення з нового автовокзалу 25-35 грн

-

045 КІРОВОГРАД-2 - ЗНАМ'ЯНКА	КІРОВОГРАД	17:00		ЗНАМ'ЯНКА	17:50
630 КИЇВ "ВИДУБИЧІ" - ОЛЕКСАНДРІЯ	КІРОВОГРАД	17:35		ЗНАМ'ЯНКА1#	18:00
0601 КІРОВОГРАД - СВІТЛОВДСЬК	КІРОВОГРАД	18:10		ЗНАМ'ЯНКА	19:00
630 КИЇВ ВИДУБИЧІ - ОЛЕКСАНДРІЯ	КІРОВОГРАД	18:45		ЗНАМ'ЯНКА	19:35
032 КІРОВОГРАД-2 - ПЕТРОВЕ	КІРОВОГРАД-2	19:10		ЗНАМ'ЯНКА	20:30
032 КІРОВОГРАД-2 - ПЕТРОВЕ	КІРОВОГРАД	19:30		ЗНАМ'ЯНКА	20:30
049 КІРОВОГРАД-2 - ЗНАМ'ЯНКА	КІРОВОГРАД-2	19:50		ЗНАМ'ЯНКА	21:10
049 КІРОВОГРАД-2 - ЗНАМ'ЯНКА	КІРОВОГРАД	20:20		ЗНАМ'ЯНКА	21:10

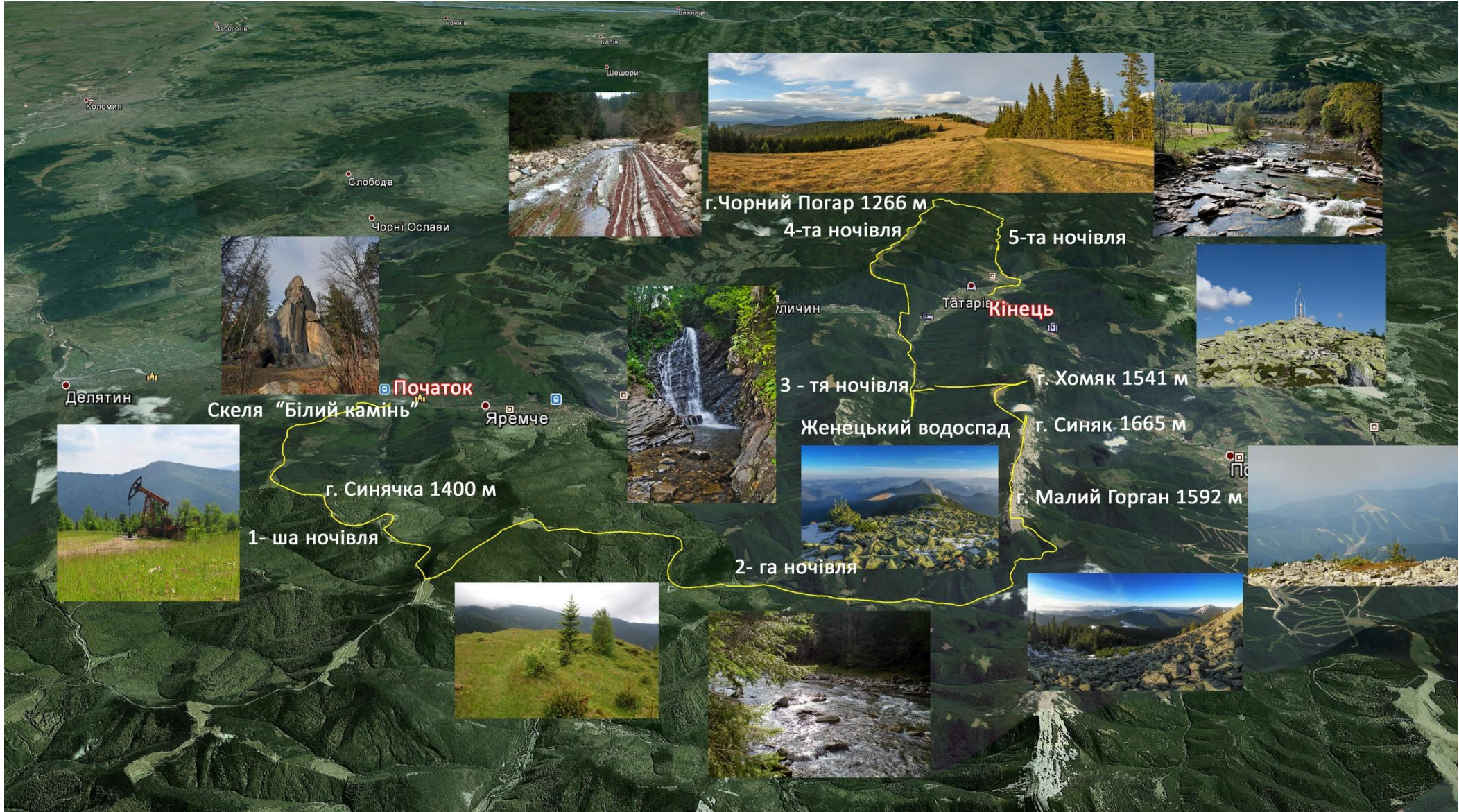
- o **22:20** сідаємо на потяг до Львова
- 18.10. вівторок** o **12:20** ми у Львові
- 15:40** їдемо до місця старту другому потязі
- o **22:56** прибуваємо в Яремче, швидко ставимо намети і лягаємо спати

24.10. вівторок закінчуємо похід у Татарові,
o **2:30** вирушаємо до Львова

З **8:10** до **14:42** гуляємо по Львову і їдемо до Знам'янки

26.08. п'ятниця. Зранку **05:11** ми у Знам'янці, і можемо повернутись у **Кропивницький** на електричці чи автобусом

2. Маршрут



День 1

19.10.16. Яремче, Дора – пол. Стайка



День 1:

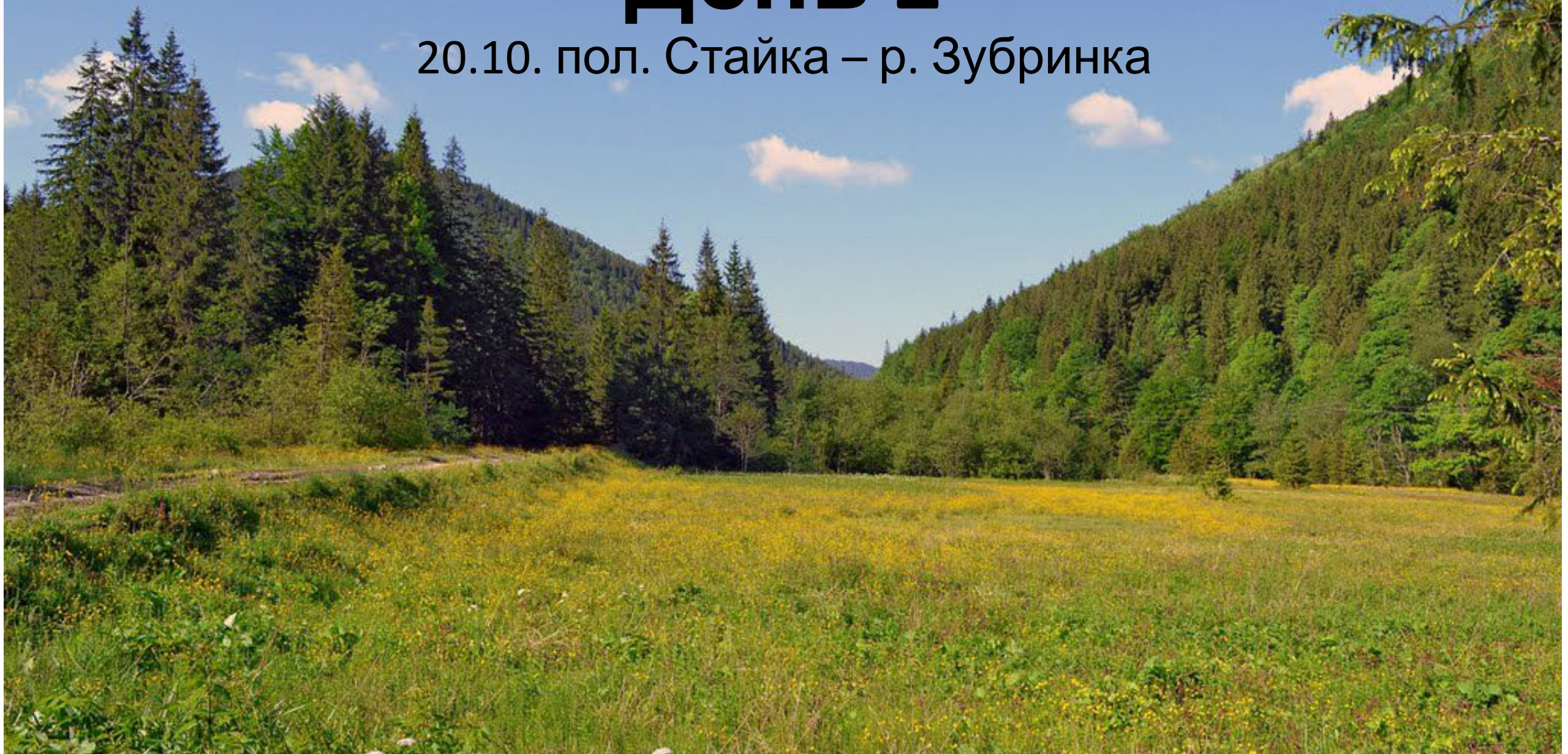
- скеля «Білий камінь», нафтові свердловини
- останній магазин до закінчення походу
 - знайомство;
- підйом на хребет, звикання до темпу;
 - порівняно тяжкий рюкзак
 - набір висоти бл. 400 м.



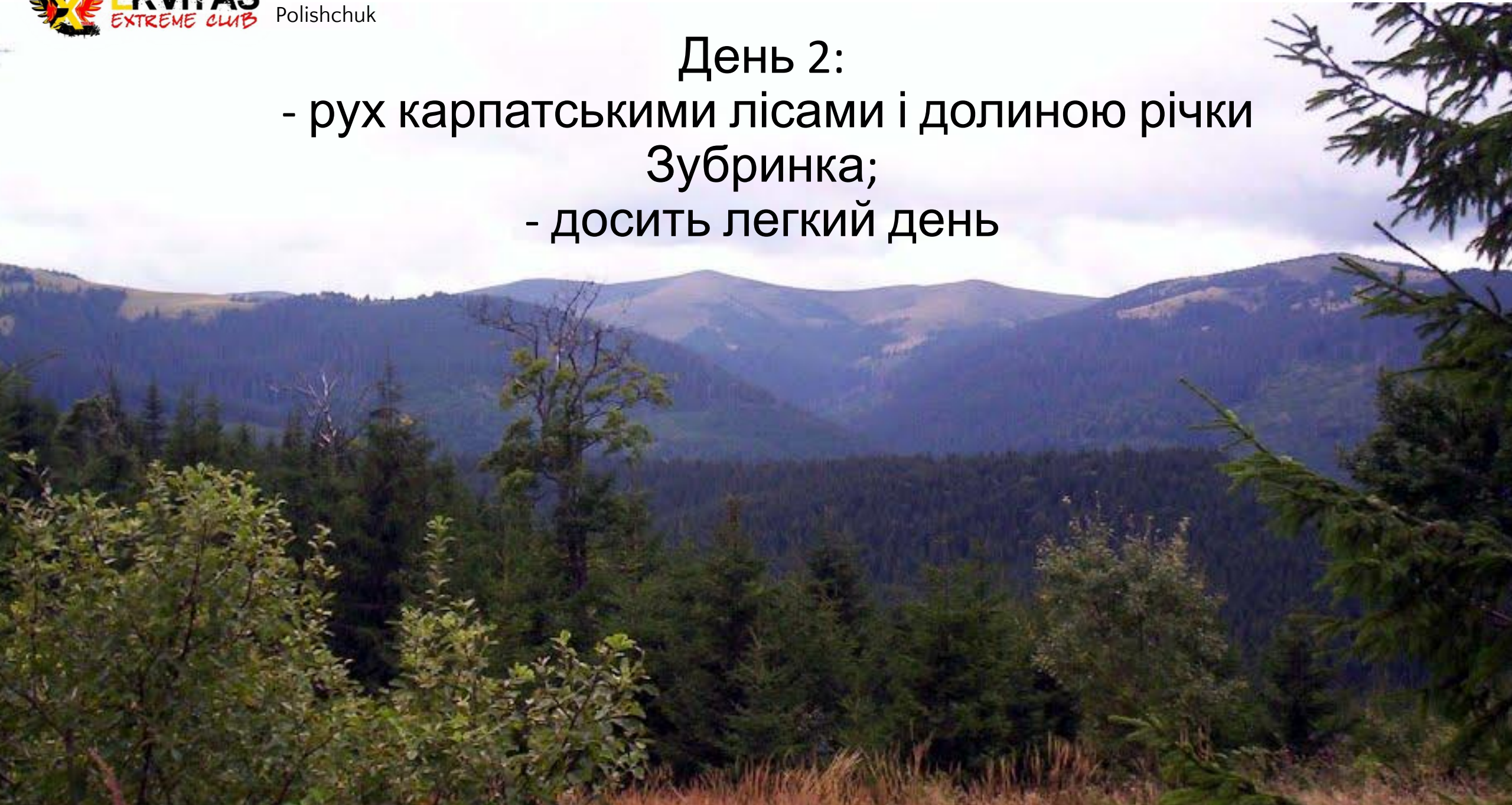
© Ivan
Polishchuk

День 2

20.10. пол. Стайка – р. Зубринка



День 2:
- рух карпатськими лісами і долиною річки
Зубринка;
- досить легкий день





© Ivan
Polishchuk

День 3

21.10. р. Зубринка – г. Малий Горган – г. Синяк - г. Хомяк



День 3:

- знайомство з Горганами;
- досить важкий і насичений день
- обережність руху по курумниках,
особливо мокрих
- вітряно, мінлива погода
- найвищі і найгарніші вершини за похід
- побачимо траси Буковелю

День 4

22.10. водоспад Женецький Гук – сідловина 1250 м



- День 4:
- водоспад Женецький Гук
 - селище Татарів
 - переходимо на Верховинський хребет Карпат



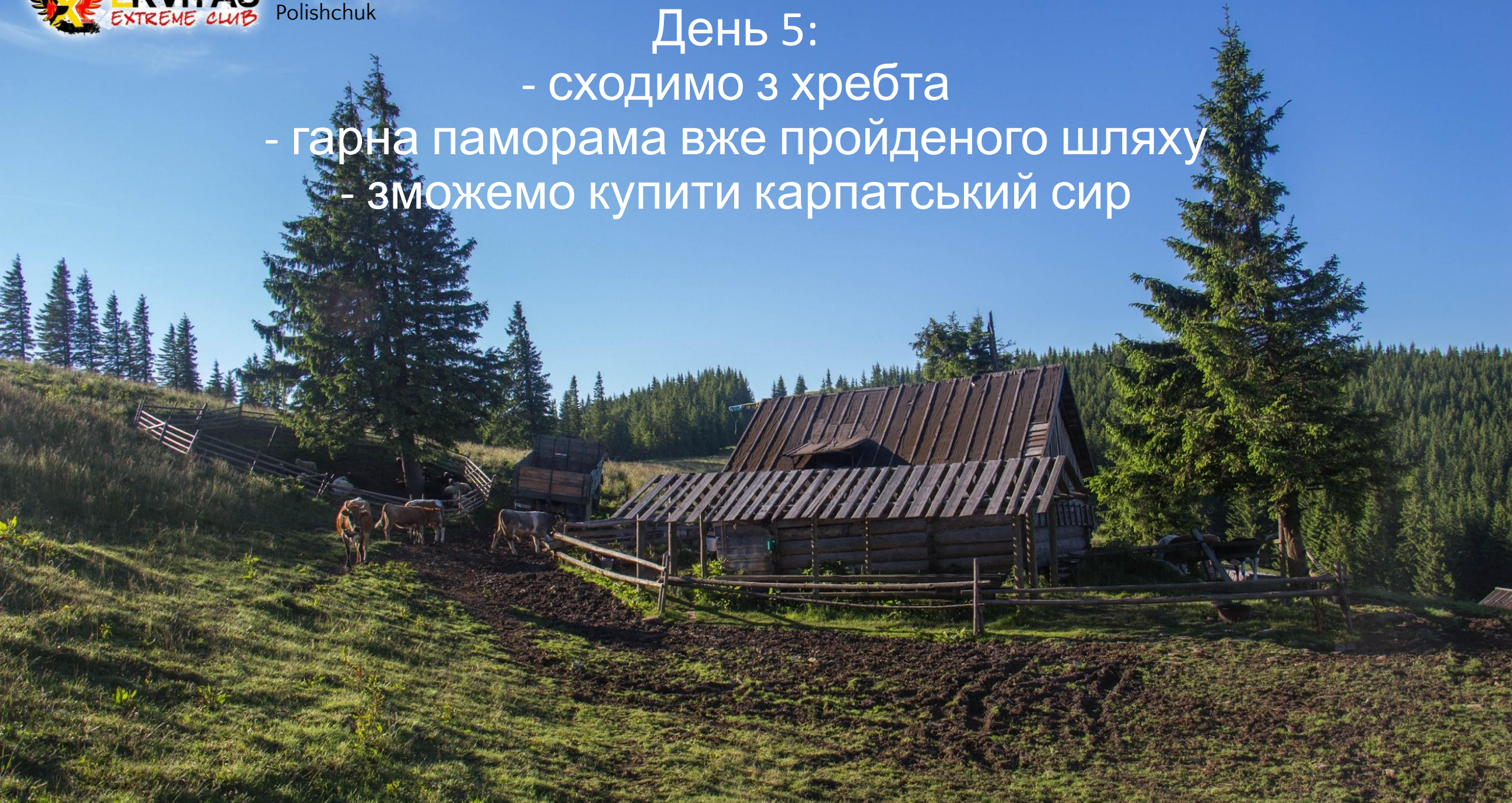
© Ivan
Polishchuk

День 5

2.08.16 сідловина – долина р. Пігуй



День 5:
- сходимо з хребта
- гарна паморама вже пройденого шляху
- зможемо купити карпатський сир



День 6

долина р. Пігуй – сел. Татарів



Важливо:

- буде гарна погода, але треба бути ГОТОВИМ мінливої погоди, дощу і вітру
- маршрут може бути змінено
- фізична і моральна підготовка

1. Рюкзак

2. Накидка від дощу (якщо немає в комплекті) або герметично упакувати все всередині

3. Спальний мішок з температурою комфорту не менше +10...+5, якщо нижче, то більше теплого одягу

4. Каремат (туристичний килимок)

5. Сідушка

6. Треккінгові палки

7. Налобний ліхтарик та запасний комплект батарейок

8. Кружка, ложка, миска

9. Особиста аптечка (медикаменти, окрім тих що будуть в аптечці, які потрібні тільки вам

10. Засоби гігієни (мило, невеликий рушник, зубна паста і щітка).

11. Пуста пляшка для води

12. Бандаж на коліно чи еластичний бинт

13. Одяг:

- комплект чистого одягу для міста
- взуття: розношені черевики і кросівки
 - футболки
 - сорочка при сильному сонці
 - водонепроникна куртка або дощовик
 - штани ходові
 - бафф + шапка (для сну)
 - шкарпетки (не менше 3-х пар)

лі речі: термобілизна, фліс чи светр, змінний комплект одягу для сну

14. Гігієнічна помада, зволожуючий крем від обвітрення

15. Рулон туалетного паперу (ним миємо посуд і висушуємо взуття)



16. Пакети для сміття

17. Пустий пакет для продуктів

Взуття

- помазати зволожуючою маззю стопи (вазєлін), до і під час вологої погоди
- розносити нове взуття
- туалетний папір для сушки взуття



Прокат
намет 85 грн/день
рюкзак - 55 грн/день,
спальник - 45 грн/день
каремат - 15 грн/ день
Щоб взяти напрокат
потрібна застава або
ДОКУМЕНТ

Важливо:

- взяти одноразовий шампунь у пакетиках
- пакети для герметичності (документи, гроші)
- пакування рюкзака (кину кожному)
- не забути важливе, і не брати зайве
- підняти рюкзак (+ продукти 2-4 кг)
і оцінити вагу



Де шукати спорядження:

1. Прокат у нас (слайд вище)

2. Купити б/у:

- стоки, секонд;

- olx

- extremalka.com, eurotourist.club

xt.ht, інші форуми чи сайти оголошень

- барахолки і продавці у vk, facebook

3. Купити **нове**:

3.1. У Кіровограді:

- магазин «Діадора»

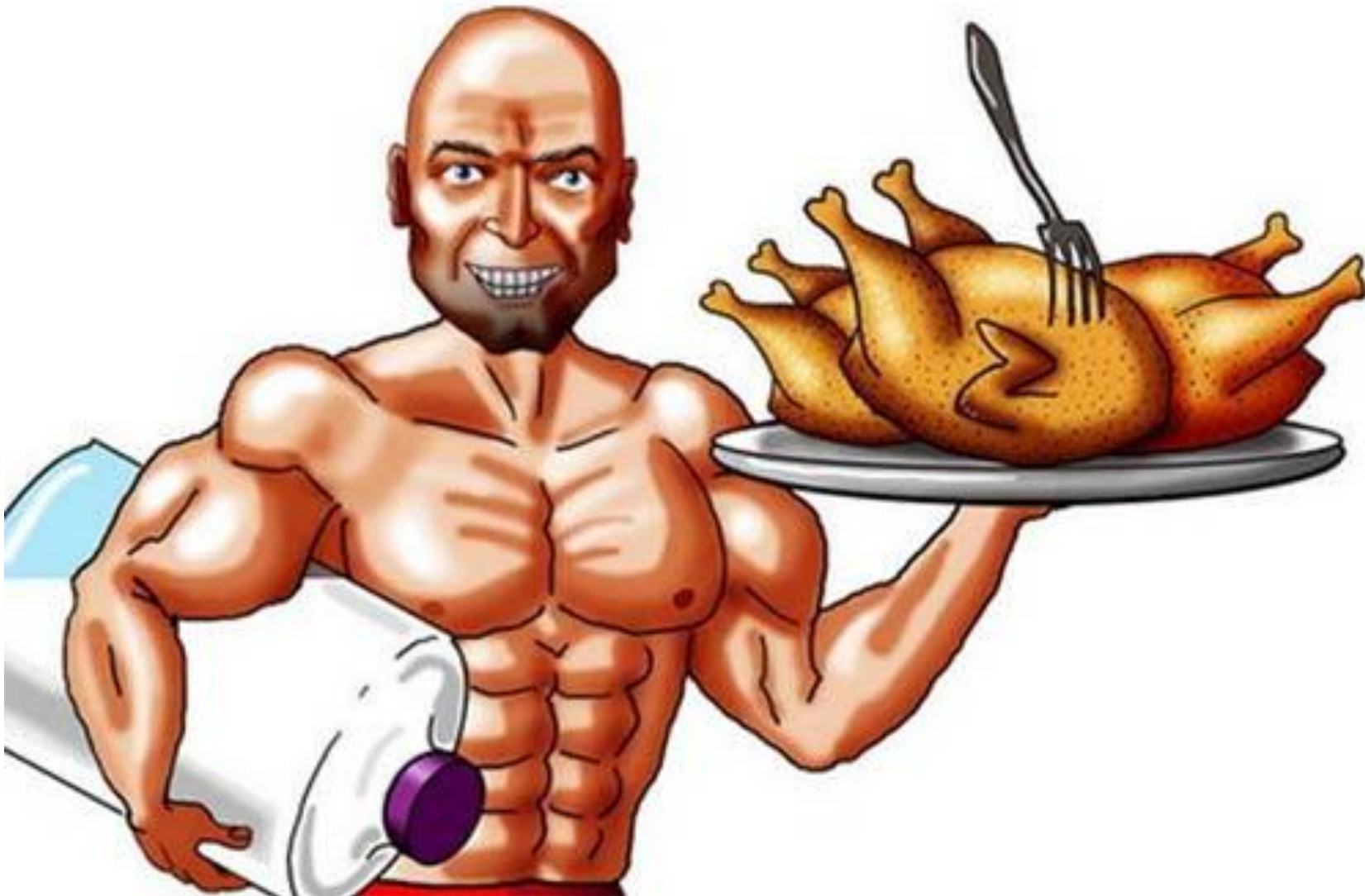
3.2. В інтернеті:

- магазин Горгани і т.д.

Групове спорядження (ділиться на всіх)

1. Намети
2. Казанки
3. Ополоник
4. Ножі
5. Крючки для казанків
6. Сокира
7. Все для розпалювання вогнища
8. Ремнабір
9. Аптечка
10. Кухонні перчатки
11. Велика деревяна ложка

4. Харчування



Особливості:

- готується двома добровольцями-черговими на день
- їжа упакована по днях і роздана по-чесному всім триразове;
- продукти досить швидкого приготування
- сушені овочі
- продукти тривалого зберігання
- сніданок переважно гарячий, з високим вмістом вуглеводів
- обід: бутербродний, з високим вмістом білків
- вечеря – гарячі страви: супи, борщ, каші
- напої: чай, компот, кава, какао...
- до чаю некрихке печиво, козинак, халва і т.д.
- привальне
- калорійність 2300-2700 ккал

Прийом їжі/ Дата	2 день 18.10	6 день 24.10	7 день 25.10
Сніданок	Їжа з дому	розкладка	Куплена у Львові
Обід	Куплена у Львові (не входить у вартість)	розкладка	Куплена у Львові
Вечеря	Куплена у Львові	Розкладка + куплена у Татарові	Куплена у Львові

Приклад меню: **Сніданок:**

1. Рис зі згущеним молоком
2. Макарони з сардинами
3. Каша пшенична
4. Рис з мясом
5. Ячна каша
6. Вівсяна каша з сухофруктами

Обід:

1. Бутерброди з сиром і ковбасою
2. Бутерброди з паштетом
3. Бутерброди з салом

Вечеря:

1. Гречка з м'ясом
 2. Борщ український
 3. Суп з тушонкою і сухариками
 4. Суп гречаний
 5. Суп пшеничний
 6. Суп з гороховий (концентрат)
- На привалах: Сухофрукти і горіхи**

Пропозиції страв:

Каша молочна манна з родзинками

Каша молочна рисова з родзинками

Вівсянка з сухофруктами

Ячна (пшенична) артек каша з м'ясом

Гречка з м'ясом

Макарони на молоці

Суп гречаний

Суп з сардиною і рисом

Суп з макаронами

Борщ український

Суп пшеничний

Суп гороховий (напівфабрикат)

Сало солене
Плов з м'ясом
і т.д.

Солодке:

Іриски

Халва

Козинак

Грильяз

Шоколад

Галетне печиво

Сухарі з родзинками

і т.д.

5. Аптечка

Побажання???

Важливо:

- у суму не входить добирання до і від Знам'янки
- алкоголь тільки після походу
- не набирати багато речей
- все сміття забираємо з собою

Важливо:

- якщо сумніваєтесь в тому чи брати чи не брати – дзвоніть або пишіть
- взуття
- вазелін
- туалетний папір
- пакети
- захист від дощу
- спорядження, намети
- утепляємось

**ЦЕ все
Питання?**