

# Глава 57

## Лыжный поход на Белое Море на новый год. 28.12.2009 – 08.01.2010

Эпиграф: *Во льдах всё зависит от теплоты сердец*

Документ создан 20 апреля 2021 г.

### Оглавление

57.1 Личное снаряжение $A_M$ для зимнего похода . . . . .	4
57.2 Список общественного снаряжения . . . . .	6
57.3 Состав ремнабора . . . . .	8
57.4 Медицина (Ненецкий АО) . . . . .	9
57.4.1 Документы . . . . .	9
57.4.2 Состав аптеки . . . . .	9
57.5 Раскладка этого похода . . . . .	13
57.6 Фотографии . . . . .	16

## Личное снаряжение для зимнего похода

1. Лыжи окантованные довольно широкие с установленными на них полужёсткими креплениями.
2. Запасные тросики, и ремешки к креплениям (желательно иметь на случай их смерти в походе, но не обязательно).
3. Лыжные ботинки. Они примерно (как минимум) на размер больше обыкновенного, потому что в них надо закладывать толстые стельки и дополнительные носки или чуни в случае каких-нибудь холодов.
4. Запасные стельки (кто их любит).
5. Бахилы. Это либо калоши с нашитым на них капроном ( высота примерно до колена), либо нашиваются прямо на ботинок, но это — специальный процесс, довольно трудоёмкий.
6. Чуни. Их назначение туманно. Одни люди любят в них ходить всё время, втискивая их в ботинок, другие же могут только спать в них из-за своих странных наклонностей. Эти вещи обычно теплее, чем шерстяной носок, ибо сделаны из 1-2 слоёв синтепона, обшитого произвольным капроном, кроме парашюта.
7. Носки простые пары 3 или 4 (кто их любит носить). И шерстяные толстые или нет, одинаковые или разные, но тоже пары 3 (я так и беру обычно).
8. Тренировочные штаны. Они от такого «олимпийского» костюма, они без начёса, просто довольно тонкие. Для того, чтобы пододевать их под...
9. Тёплые синтепоновые штаны. 2 слоя синтепона по всей длине и ширине. Есть 2 варианта их: комбинезон (с бретельками) и просто высокие штаны (без оных). Первое — удобно и неудобно. Второе — более удобно. Но надо при этом их делать чуть выше обычных штанов, чтобы хоть чуть-чуть они закрывали поясницу. Это не так трудно при пошиве скроить пояс пошире, но потом это оправдывается в условиях зимы... Про карманы в них — особая история. Карманы — вещь чересчур востребованная в зимнем походе. Мы любим накладные карманы.
10. Кто любит, тот берёт штанцы для сна в спальнике...
11. А ещё у некоторых есть вместо тёплых штанов ветровые штаны, под них пододевается много шерсти... Но это некоторые только так ходят. Пробовал я один раз так ходить (в 1987 году) но не понравилось.

12. Футболка не очень тонкая или тельняжка. Тельняжка — вещь странная. С одной стороны она тёплая, но с другой стороны, мокнет. Если намокнет — никогда зимой не высохнет.
13. Рубашка ковбойка, какая потолще.
14. Кто любит, водолазка шерстяная. Я не люблю чесаться... и беру хлопчатую водолазку, довольно тонкую.
15. Свитерок старый, надёжный, но не очень толстый.
16. Анарачка с капюшоном синтепоновая (1-2 слоя), обшитога капроном ... и/или ...
17. Какая-нибудь доха из какой-нибудь хламиды типа polartec, наподобие толстого свитера, или просто толстый шерстяной свитер.
18. Ветровка-непродувайка для рассекания на лыжах. Однослойный капрон безо всяких нашитых на нём прослоек, но с некоторым возможным количеством карманов. Нужна для того, чтобы снег, падающий сверху на идущего по лесу туриста, сваливался с него вниз, а не лежал сугробами и не таял.
19. Тёплая зимняя куртка или пуховка умеренной массы и объёма с карманами.
20. Шапки. Я беру 2 шерстяных и обычно больше ничего, так как имею достаточное количество капюшонов, которые помимо эстетического удовольствия к тому же защищают от холода и ветра. Правда, на шапках иногда бывают пумпоны, но это — субъективный их минус, некоторые ненавидят пумпоны, некоторые — наоборот.
21. У кого нет таких капюшонов, тому надо греть голову шапкой потеплее. Не знаю, какой она должна быть, но только нельзя морозить голову.
22. Варежки. 2 пары шерстяных (не мохеровые!!!) Для лесоповала ещё другие варежки потеплее и покрепче. У меня их функции выполняют либо здоровые кожаные варежки-полукраги, либо капроновые синтепоновые (2 слоя) варежки длины до половины предплечья, но их можно подвернуть на некоторую оптимальную длину. Вместо варежек можно взять перчатки. Вместо тёплых варежек можно взять тёплые (дутые такие бывают) перчатки. Рабочие рукавицы обычно не нужны. Полезно иметь такие беленькие тоненькие перчаточки, которые ничего не весят, места не занимают, но всё-таки полезны... По опыту туризма в целом могу сказать, что перчатки удобнее варежек, но варежки — русская вещь.

23. Маска от ветра с дырками для глаз (!!!). Я её почти упразднил. У меня просто шапка длинная, в ней дырка для лица проделана. У детей это дело очень практикуется. (Но на морозе иногда примораживается моська и затем нос и щёчки становятся другого цвета)

24. и другие необходимые вещи.

## 57.1 Личное снаряжение $\mathcal{A}_M$ для зимнего похода

Полный список моего снаряжения я привожу в Табл. 57.1.1 на стр. 4. В принципе, это неплохо было бы всем почитать, потому что это весьма полезно знать. Если есть какие-то вопросы относительно своего снаряжения, можно всегда посмотреть на этот список и что-нибудь для себя решить.

Таблица 57.1.1 – Список личного снаряжения  $\mathcal{A}_M$  похода «Белое Море. 2009–2010»

№	Что это такое	брутто, г.	Что делать
1	Лыжи окантованные «Бескид» голубые с креплениями SkiTour		
2	Верёвки для связывания и транспортировки лыж при отсутствии снега		Найти
3	Лыжные палки		Ручки, темляки, кольца.
4	Ботинки Scarpa Vega		++
5	Вторая обувь	не брал	Какая?
6	Фонарики		Резинки, крючки, молния
7	Чуни меховые для сна в спальнике		Нужны?
8	Носки простые пары 3 или 4. И шерстяные толстые или нет, одинаковые или разные, но тоже пары 3.		Сколько и какие?
9	Штаны Polar-30		Резинка
10	Штаны WindBlock-100	не брал	Нужны?
11	Штаны тёплые синтепоновые красные		Дырки в карманах
12	Штаны-самосбросы ветровые для надевания поверх всего	не брал	Где?
13	Траны ветровые голубые		++
14	Футболка мягкая какая-нибудь одна		++

Продолжение таблицы на следующей странице

Продолжение Табл. 57.1.1 на стр. 4

№	Что это такое	брутто, г.	Что делать
15	Водолазка х/б красная, довольно тонкая		++
16	Polar или флис тонкий (м.б. LoweAlpine)		++
17	Polar зелёный (брелок МГУ)		++
18	Анорачка с капюшоном синтепоновая		Нужна?
19	Ветровка синяя от дождя		++
20	Куртка Vaude красная мембранная без подстёжки		++
21	Пуховка красная очень тёплая (Bask)		++
22	Шапка флис зелёная		++
23	Шапка WindBlock (подшлемник Bask)		++
24	Какой-то ещё шлем или маска, чтобы лоб не мёрз.		Нужно ли?
25	Перчатки тоненькие Polar. 3 пары		++
26	Перчатки тёплые синие		Зашить
27	Варежки тонкие шерстяные		++
28	Варежки тёплые синие авизентовые		++
29	Рюкзак. Вкладыш голубой (тафкета)!		Крепления для саней
30	Коврик «ижевский». 2 шт.	2 × 450	++
31	Коврик «вафля». 1 шт.	300	Не взял
32	Сидушка обязательно!		++
33	Свисток, компас оранжевый новый. Спички. Карта		Верёвочки, пакетики
34	КЛМН. Рюмка. Нужна ли миска? Найти пластиковый контейнер на литр. Кружка и ложка д.б. пластиковыми. Ложка не должна потеряться. Ножик нужно поточить немного.		Мешочек
35	Умывалки. Нужно ли каждому замерзающие тюбики с пастой и 100-граммовый кусок мыла или это можно взять одно на всех? Банное махровое полотенце!		
36	Крем для рук и для лица не забыть в аптеку.		
37	Штатив или монопод	900	Взял монопод
38	Фотоаппарат Seagull 6 × 6	1000	
39	Фотоаппарат Любитель 6 × 4.5		Не брал

Продолжение таблицы на следующей странице

Продолжение Табл. 57.1.1 на стр. 4

№	Что это такое	брутто, г.	Что делать
40	Кофр + Фотоплёнка негатив и позитив. Всего 10 рулонов.	600	Докупить
41	Фонарь. 2 комплекта аккумуляторов		Батарейки в орвочку!
42	Документы и денежки	?	Ксивник

## 57.2 Список общественного снаряжения

Это всё нужно взвешивать поштучно и записывать рядом получившиеся граммы и килограммы. Надо обговорить, чьи вещи будут братья и кто их будет носить. Пока пишу то, что знаю.

Таблица 57.2.2 – Список общественного снаряжения похода «Белое Море. 2009–2010»

№	Что это такое	брутто, г.	чьё
1	Палатка «Зима»	5800	$\mathcal{A}_N$ <sup>1</sup>
2	Печка + розжиг		$\mathcal{A}_N$ <sup>2</sup>
3	Палатка + её тент + её каркас + 3 мешочка для переноски (возможно компрессионные, возможно просто непромокаемые). Мешочки берутся в том случае, если палатка делится на части и для её переноски используются разные люди (не владелец). Палатка Тент Колья	1800 2050 1600	$\mathcal{B}_A$ <sup>3</sup>  $\rightarrow \mathcal{L}_E$
4	Полиэтиленовая плёнка «под палатку»	500	$\mathcal{A}_N$ <sup>4</sup>
5	Таффета голубая (размер 2 × 3 м.)	400	$\mathcal{A}_N$
6	Спальник-однушка.	1500	$\mathcal{B}_O$
7	Спальник-однушка (ищется)	не берём	$\mathcal{L}_E$
8	Спальник-однушка Chinook зелёный	не берём	$\mathcal{A}_N$
9	Комплект спальников-однушек	1500	$\mathcal{N}_A$
10	Спальник-трёшка рыжая с кр. мешком 40 × 70	3400	$\mathcal{A}_N$
11	Спальник-трёшка синяя с кр. мешком 40 × 70	3000	$\mathcal{A}_N \rightarrow \mathcal{L}_E$

Продолжение таблицы на следующей странице

<sup>1</sup>Не берём.

<sup>2</sup>Не берём.

<sup>3</sup>Перешить обе молнии в самой палатке, починить белую дугу, которая вдевается в тент при входе.

<sup>4</sup>Не берём.

Продолжение Табл. 57.2.2 на стр. 6

№	Что это такое	брутто, г.	чьё
12	может быть для трёхместных спальников нужны мешки: придётся сшить компрессионку, может сойдёт чёрный мешок со стропой и пряжкой		$\mathcal{A}_N$
13	Полотняное покрывало для снижения конденсата в спальнике. Пришиты липучки к спальнику и к покрывалу и вроде бы не съезжает.	450	$\mathcal{A}_N \rightarrow \mathcal{L}_E$
14	Топор-1	1100	$\mathcal{A}_N \rightarrow \mathcal{L}_E$
15	Топор-2	1000	$\mathcal{B}_O$
16	Пила лучковая и может быть запасное полотно.	550	$\mathcal{B}_O$
17	Пила двуручная минимизированная. (Поточить)	700	$\mathcal{A}_N \rightarrow \mathcal{L}_E$
18	Примус бензиновый + банка с бензином (550)	600	$\mathcal{B}_O^5$
19	Примус газовый		$\mathcal{L}_E$
20	Фанера под один и другой примусы		$\mathcal{L}_E$
21	Бензин «Калоша» 4 л. (0,5л=350g)	1600	$\mathcal{A}_N$
22	Нарукавники для работы с огнём		$\mathcal{A}_N$
23	Свечки стеариновые толстые ( $\varnothing=20$ мм) для освещения палатки и избы. Посчитали и поняли, что надо на 40 часов непрерывного горения.	400	$\mathcal{K}_O$
24	Большой баллон зимнего газа. (450g)	0	не берём
25	Большой баллон зимнего газа.	600	$\mathcal{B}_O$
26	Большой баллон зимнего газа.	600	$\mathcal{L}_E$
27	Газовая лампа-1 с запасными сеточками.	400	$\mathcal{A}_N$
28	Газовая лампа-2 с запасными сеточками.		$\mathcal{N}_A$
29	Половник для раскладывания еды.	120	$\mathcal{B}_O$
30	Комплект газовой посуды в составе двух кастрюлек с крышками (>1.2 и 1.5 литров), миски. <i>На 8 человек этого мало!!!</i>	не берём	$\mathcal{A}_N$
31	Кастрюли для костра и примуса ( 2,8 + 3,7 )	1600	$\mathcal{B}_O$
32	Костровой набор: плекс, сухой спирт, тросик, крючья	300	$\mathcal{B}_O$
33	Санки-волокуши (СР-2) доработанные — с верёвкой и металлическими кольцами для крепления, с верёвками для тяги (толщиной 5 мм, длиной по 2 м.)	1600	$\mathcal{A}_N$
34	Санки-волокуши вторые	не берём	$\mathcal{A}_N$

Продолжение таблицы на следующей странице

<sup>5</sup>Примус со всеми мелкими форсунками, чехлом и книгой на немецком. К бензиновой банке привязать её крышку, чтобы на потерялась в снегу. Может быть нужно привязать к чему-то насос, чтобы он не падал в снег, а может быть его не надо отворачивать от бутылки (не ясно, как делать). Ещё нужно взять бензин в пластиковой бутылке, предварительно её проверив на предмет протекания. Ещё нужно тряпку, варежки, плекс и зажигалки для работы с примусом. Ещё стеклоткань. Всё это нужно ещё упаковать куда-то.

Продолжение Табл. 57.2.2 на стр. 6

№	Что это такое	брутто, г.	чьё
35	Мешок для упаковки вещей для санок	266	$\mathcal{B}_O$
36	Лопата-1	600	$\mathcal{A}_N$
37	Лопата-2	450	$\mathcal{L}_E$
38	Термос 1,5-литровый (пустой)	1200	$\mathcal{A}_N$
39	Термос 1-литровый	550	$\mathcal{B}_O$
40	Термос 1-литровый	не берём	$\mathcal{K}_O$
41	Ремнабор. (п. 57.3 на стр. 8)	1600	$\mathcal{A}_N$
42	Аптека → min (п. 57.4 на стр. 9)	1200	$\mathcal{B}_O$
43	Валенки (размер 43–44)	1700	$\mathcal{B}_O$
44	Рыболовные снасти (не берём)	0	$\mathcal{B}_O$
45	Верёвка для топляков (1150g)	1200	$\mathcal{A}_N \rightarrow \mathcal{L}_E$
46	Фототехника с плёнками, фильтрами, кофрами, мешками, штативами и пр.		$\forall$
47	Пиротехника и благовония		$\forall$
48	Принадлежности для крестного хода в Рождество		$\forall$
49	Ёмкости для спирта и для вина (канистра)		$\mathcal{A}_N$

### 57.3 Состав ремнабора

Предварительный и предполагаемый состав ремнабора для этого похода находится в Табл. 57.3.3 на стр. 8. Если появляются уточнения, то высказывайте их. Возможно, ремнабор будет собирать и носить  $\mathcal{A}_N$ . У меня уже сейчас есть вопросы.

Таблица 57.3.3 – Ремнабор похода «Белое Море. 2009–2010»

№	Суть	Владелец
1	Плоскогубцы	$\mathcal{A}_N$
2	Полотно ножовочное по металлу	
3	Напильник треугольный	$\mathcal{A}_N$
4	Отвёртка прямая и крестовая (отвёртка как сущность, а не одна) разных размеров со сменными наконечниками	
5	Надфили	
6	Винтики, шурупчики и гвозди разных размеров для ремонта лыж и ботинок	
7	Проволока стальная и медная разной толщины	
8	Свёрла и Мишкин или чей-то ещё коловорот	
9	Скотч	

Продолжение на следующей странице



Продолжение Табл. 57.3.3 на стр. 8		
№	Суть	Владелец
10	Ножницы универсальные (по металлу и по ткани)	
11	Молоток + (проверить сверло)	А <sub>М</sub>
12	Оселок	
13	Изолента (например, для обклеивания термокружки)	
14	Жесть для сломанных лыж и трубки для сломанных палок	
15	Запасные детали к креплениям, щётки, троса, ремешки и пряжки, лягушка, верёвка, кольца для палок	
16	Швейное: ткань, нитки, иголки, булавки английские	
17	Верёвка диаметра 6 мм. и куски стропы	
18	LEATHERMAN, содержащий в себе хорошие пассатижи, отвёртку крест и не крест, плоский напильник	А <sub>М</sub> <sup>6</sup>
19	Стропа 20 мм. длиной несколько метров	А <sub>М</sub>
20	Сменные наконечники РН2 для отвёртки, чтобы кант чинить	А <sub>М</sub>

## 57.4 Медицина (Ненецкий АО)

Информация от 20 апреля 2021 г.

Это сделано на основе Чукотской аптечки с добавлением некоторых специфичных для зимы вещей.

### 57.4.1 Документы

Нужно взять с собой некое свидетельство (или полис), если он(оно), конечно, есть. У Васи Иванова, например, в 2005 году его не было.

### 57.4.2 Состав аптеки

Перечень составлен по материалам аптечек предыдущих лет с небольшими изменениями. Здесь учтены те коррективы, что были внесены на консилиуме в понедельник, 27 июня 2005 года. Внесены сведения о Мумиё и «Звёздочке». Также добавлен Найз. Мы почему-то не говорили об облепиховом масле. 14 декабря добавлены ещё и некоторые зимние пункты.

Просьба к участникам — посмотреть и высказать соображения.

Далее значком \* отмечен неопределённый статус.

<sup>6</sup>Не берём.

### Как это едет или о пункте «где»

Вся аптечка разделена на 7 частей, названных буквами русского алфавита от «А» до «Ё». Здесь нужно понимать, что массы ёмкостей указаны приближённо.

**А** — это проченький мешочек массой  $\xi$  грамм<sup>7</sup>

**Б** — этот мешочек поменьше и поудобнее, масса —  $\xi$  грамм

**В** — это пакет типа «J7», масса  $\xi$  грамм

**Г** — это полиэтиленовый пакет —  $\xi$  грамма

**Д** — это квазибанка с мазями. Вполне ничего. Масса  $\xi$  грамм

**Е** — уединённый Пантенол, масса  $\xi$  грамма

**Ё** — это только логический пункт аптечки, не весит ничего, поскольку целиком входит в состав еды и учтён там.

### Перевязка и около того

что, имя	типоразмер	кол-во	где	статус	дополнение
Бинт стерильный	10 см × 5 м	5	Б	✱	
— ★ ★ ★ —	14 см × 7 м	2	Б	✱	
Бинт нестерильный	5 см × 5 м	1	Б	✱	
Салфетки стерильные	16 см × 14 см	20	Б	✱	это одна пачка
— ★ ★ ★ —	45 см × 29 см	20	Б	✱	— ★ ★ ★ —
Палки с ватой	≈ 5 см	10	Б	✱	
Пластырь	5 см	2 рул.	?	✱	проверить ✱
Пластырь	3 см	1 рул.	?	✱	проверить ✱
Пластырь бактер.	20 мм × 64 мм	4 шт.	Б	✱	«Megaplast»
— ★ ★ ★ —	19 мм × 72 мм	4 шт.	Б	✱	«Santavik»
Наколенник		3	Г	✱	два размера
Эластичный бинт	80 мм × 3 м	1 шт.	А	✱	новый
— ★ ★ ★ —	80 мм × 1,5 м	1 шт.	Б	✱	новый

<sup>7</sup>В орфографическом словаре русского языка сказано, что допустимы обе формы существительного *грамм* в родительном падеже множественного числа — *грамм* и *граммов*

**Обезза**

что, имя	типоразмер	кол-во	где	статус	дополнение
Перекись (гидропирит)	таб. по 1,5 г	20	В	✱	лучше жидкости
Зелёнка (Йод !)		5 мл	?	✱	в пласт. уп.
Спирт		100 мл	Ё	✱	едет в еде
Марганцовка		мало	В	✱	
Фурацилин	табл.	18	В	✱	
Мумиё	табл.		?	нет ☞	не берём
Стрептоцид	табл.	10	В	✱	
— ✱ ✱ ✱ —	порошок	3 пак.	В	✱	

**Обезболивающее**

что, имя	типоразмер	кол-во	где	статус	дополнение
Кетанов	табл.	30	В	✱	хорошее
Анальгин	табл.	?	В	нет ☞	будем искать ✱
Нитроглицерин	табл.	упак.	Д	✱	
Супрастин	табл.	10	В	✱	

**Мази**

Как показывает опыт, именно мазями чаще всего и пользуются

что, имя	типоразмер	кол-во	где	статус	дополнение
Спасатель	тюб.	1	Д	☞	полезен точно
Звёздочка	микробанка	1	Д	нет ☞	нужна ли?
Финалгон	тюб.	1	Д	✱ ☞	греет
Троксевазин	тюб.	1	Д	✱ ☞	??
Эфкамон	тюб.	1	Д	✱ ☞	суставы лечит
Синтомицинка	тюб.	1	Д	нет ☞	<b>НУЖНО КУПИТЬ ✱</b>
Солкосерил	тюб.	1	Д	✱	это мазь

**Противовоспалительное**

что, имя	типоразмер	кол-во	где	статус	дополнение
Ортофен	табл.	30	?	✱	При язве не рекомендуется
Найз	табл.	х	?	✱	
Мовалис	табл.	Х	?	✱	

**От ожогов**

что, имя	типоразмер	кол-во	где	статус	дополнение
Пантенол	нехилый	1 баллон	Е	✱	

Вообще-то, существует ещё облепиховое масло, но у меня его нет.

### От мороза и ветра и обморожений

Хорошо бы, если все скажут что они знают про такие средства. Мне на данный момент ничего особенного не известно.

что, имя	типоразмер	кол-во	где	статус	дополнение
Некий крем *	?	1 ?	?	☞	нужно найти *
Что-то ещё *	?	1 ?	?	☞	нужно найти *
Спазган	неясно	??	Е	нет ☞	НАДО НАЙТИ *

### Живот и желудок

что, имя	типоразмер	кол-во	где	статус	дополнение
Актив. уголь	табл.	24	В	*	
Фестал	табл.	12	В	*	
Иммодиум	капс.	10	В	*	
«Но-Шпа»	банка	1	?	?? ☞	лекарство «от всего» *

### Другое

что, имя	типоразмер	кол-во	где	статус	дополнение
✂ — для ногтей	малый	1	?	*	это не ножницы
Пинцет	?	1	?	нет ☞	у вас в ножах есть? *
Инструкции		?	Б	* ☞	но не на всё

### Более другое

Мы ничего не будем брать из этого пункта, но оставлен для обратной совместимости.

что, имя	типоразмер	кол-во	где	статус	дополнение
Аспирин (Alka-Zed)	?	2	В	нет	это что вообще?

### Нестандартный эксклюзив

что, имя	типоразмер	кол-во	где	статус	дополнение
типа «Холлс»	упаковки	5	?	нет ☞	если ты хришишь *
пока без названия	??	1	?	нет ☞	средства от насморка *
Аспирин (Upsa)	таблетки	10	?	нет	
С кодеином	таблетки	10	?	нет	Что с кодеином?

## 57.5 Раскладка этого похода

Обязательная раскладка этого похода приведена в Табл. 57.5.4 на стр. 13. Развеска по людям оформлена в Табл. 57.5.5 на стр. 14. Там лежит информация о том, кто сколько и чего должен купить, развесить и взять с собой. Несун там совпадает с тем, кто покупает.

Есть ещё раскладка на праздничные дни. Я не настаиваю, чтобы еда раскладки всё-таки была и в праздник, чтобы в праздник кушать тоже кашку помимо того, что мы возьмём дополнительно. Следовательно, ужин 31 декабря отсутствует: его заменяет многочисленная еда из раздела «Празднички» в Табл. 57.5.5 на стр. 14.

**Внимание–1!** На дорогу из Москвы берутся «Мамины завтраки». Просьба избежать курицы в фольге, пирожков с мясом и салатиков с варёной колбаской. Избежать этого необходимо из-за дикой жары в вагоне (порой температура достигает к утру +34 градусов по шкале Цельсия). Помните также, что есть много людей, не кушающих мяса!

**Внимание–2!** Что делаем с едой на дорогу обратно? В Чупе и в Петрозаводске можем не купить еды на сутки (будет Рождество Христово).

Таблица 57.5.4 – Раскладка похода «Белое Море. 2009–2010»

·)	День 0	День 1	День 2
	30.12 <sup>8</sup> , 02.01, 05.01	31.12, 03.01, 06.01 <sup>9</sup>	01.01, 04.01
Завтрак	Мюсли 60	Рис 70	Лапша 90
	Молоко сух 15	Молоко сух. 15	Молоко сух. 15
	Сахар (3 кус)	Сахар (3 кус)	Сахар (3 кус)
	Кофе+сливки	Какао+молоко	Чай
	Сахар (3 кус)	Сахар (3 кус)	Сахар (3 кус)
	Галета пш (3 шт)	Галета пш (3 шт)	Галета пш (3 шт)
	Сыр 50	Сыр 50	Сыр 50
Еда+	Сахар (3 кус)	Сахар (3 кус)	Сахар (3 кус)
	Конфеты (4 шт)	Конфеты (4 шт)	Конфеты (4 шт)
	Сухарь чё (1 шт)	Сухарь чё (1 шт)	Сухарь чё (1 шт)
	Жмени 50	Жмени 50	Жмени 50
Обед	Супчик (1/4)	Супчик (1/4)	Супчик (1/4)
	Сухарь чё (1 шт)	Сухарь чё (1 шт)	Сухарь чё (1 шт)
	Орехи 50	Бананы суш. 50	Колбаса 60
	Халва «Лада» 50	Халва «Дружба» 50	Сыр мягкий 60
	Компот 50	Компот 50	Компот 50
	Сахар (3 кус)	Сахар (3 кус)	Сахар (3 кус)

<sup>8</sup>Завтрак остаётся на 06.01.2010

<sup>9</sup>Для 06.01.2010 берутся только Еда+ и Обед. Завтрак готовится из продуктов, запланированных для завтраков 30.12.2009 и 01.01.2010. Ужин покупается в Чупе

## Продолжение Табл. 57.5.4 на стр. 13

·)	День 0		День 1		День 2	
Ужин	Роллтон (1 уп)	60	Роллтон (1 уп)	60	Роллтон (1 уп)	60
	Лапша	90	Гречка	80	Гречка	80
	Рыбба	100	Соя-Мясо	30	Соя-Мясо	30
	Галета пш (3 шт)		Галета пш (3 шт)		Галета пш (3 шт)	
	Чай		Чай		Чай	
	Сахар (4 кус)		Сахар (4 кус)		Сахар (4 кус)	
	Пряник	25	Пряник	25	Пряник	25

Примечания к раскладке:

1. Ясно, что даётся норма на одного человека в соответствующую еду.
2. Понятно должно быть, где граммы, а где штуки продукта.
3. Галеты б. — это квадратное печенье: не сладкое и не солёное. Его можно менять на FinnCrisp (лучше традиционные, от оригинальных мы одуреем).
4. Рыбба — это рыбные консервы в жестяных банках, в т.ч. шпроты.
5. Жмени — это смесь сухофруктов, орехов разных сортов, выдаваемых в карман.
6. Чай — это чай одного из сортов: чёрный, зелёный, каркаде. Берутся все сорта, но в каждый момент времени пьётся только один.
7. Пряник — это пряники, печенье, вафли, кондитерские сухари и вообще, что-нибудь мучное из пшеницы.
8. Колбасо-сыр — это или сыр или колбаса. На самом деле я не знаю, имеет ли вообще смысл брать сыр: не замёрзнет ли он там? Поэтому берём сыр Oltermani. Проверено, что он не замерзает. В зимних походах колбасой считаются также сало, грудинка, корейка, шейка и т.п.
9. Компот из любых сухофруктов: яблоки, грушки всякие, их смесь.
10. Супчик — суп из пакетика, который один на троих.
11. Роллтон — брикетик в пакетике, а не с мисочкой. Половина супчика или целый супчик на человека. Нельзя брать мясные роллтоны (их не едят Витя, Коля,  $B_A$ ,  $L_E$ ) и грибные (их не ест  $K_O$ ).
12. Изготовление какао — чайная ложка с сахаром всыпается в кружку и заливается кипятком, не иначе!
13. Очевидно, что на третий день едятся продукты нулевого дня и т.д.

При составлении таблицы распределения учитывалось, что идёт 4 участника.

Таблица 57.5.5 – Раскладка распределённая

Продукт	на 1 чел. в еду	на всех в еду	раз	всего (г. шт.)	кто купит	кто несёт
---------	--------------------	------------------	-----	-------------------	--------------	--------------

По утрам

Продолжение таблицы на следующей странице

Продолжение Табл. 57.5.5 на стр. 14						
Продукт	на 1 чел. в еду	на всех в еду	раз	всего (г. шт.)	кто купит	кто несёт
Мюсли утро	60	240	3	720	$\mathcal{L}_E$	
Рис утро	70	280	2	560	$\mathcal{N}_A$	
Лапша тонкая утро	90	360	2	720	$\mathcal{A}_N$	
Молоко сухое утро	15	60	7	420	$\mathcal{B}_O$	
Сахар	16 в день	64 в день	8	512шт.=3кг.	$\mathcal{L}_E$	
Какао утро	—	—	—	100	$\mathcal{L}_E$	
Кофе+сливки утро	—	—	—	100	$\mathcal{B}_O$	
Галета пшенич. утро	3шт.	7шт.	9	63шт.	$\mathcal{B}_O$	
Сыр утро	50	200	7	1400	$\mathcal{N}_A$	
Обеды						
Конфетки карамель	4	16	8	108шт.=?г.	$\mathcal{L}_E$	
Сухарь ч. обед	2шт.	8шт.	8	64шт.	$\mathcal{B}_O$	
Жмени	50	200	8	1600	$\mathcal{A}_N$	
Супчик обед	1/4	1шт.=60г.	8	8шт.=480г.	$\mathcal{N}_A$	
Орехи обед	50	200	3	600	$\mathcal{L}_E$	
Халва «Лада»	50	200	3	600	$\mathcal{A}_N$	
Бананы обед	50	200	3	600	$\mathcal{N}_A$	
Халва «Дружба»	50	200	3	600	$\mathcal{A}_N$	
Колбаса обед	60	240	3	720	$\mathcal{B}_O$	
Сыр обед	50	200	3	600	$\mathcal{N}_A$	
Компот обед	50	200	8	1600	$\mathcal{A}_N$	
Ужин						
Роллтон ужин	1	4шт.=240г.	8	32шт.=1920г.	$\mathcal{L}_E$	
Сухарь ч. ужин	1шт.	4шт.	8	32шт.	$\mathcal{B}_O$	
Лапша ужин	90	360	3	1080	$\mathcal{A}_N$	
Гречка ужин	80	320	4	1280	$\mathcal{N}_A$	
Рыба ужин	100	400	3	1200	$\mathcal{B}_O$	
Соя-Мясо ужин	30	120	4	480	$\mathcal{L}_E$	
Чай зел.	—	—	—	100	$\mathcal{A}_N$	
Чай каркадэ	—	—	—	100	$\mathcal{B}_O$	
Чай ч.	—	—	—	100	$\mathcal{N}_A$	
«Пряник» Об.Уж.	25	100	8	800	$\mathcal{L}_E$	
«Пряник» Пр.Уж.	50	200	1	200	$\mathcal{N}_A$	
Кетчупы-приправы	—	—	—	?	$\mathcal{L}_E$	
Соль	—	—	—	500	$\mathcal{B}_O$	
Шоколад	25	100	8	800	$\mathcal{A}_N$	
Празднички						
Красная рыба	—	—	—	500	$\mathcal{A}_N$	

Продолжение таблицы на следующей странице

## Продолжение Табл. 57.5.5 на стр. 14

Продукт	на 1 чел. в еду	на всех в еду	раз	всего (г. шт.)	кто купит	кто несёт
Красная рыба	—	—	—	500	$\mathcal{B}_O$	
Селёдка (вкусная)	—	—	—	200	$\mathcal{N}_A$	
Крабовые палки	—	—	—	200	$\mathcal{L}_E$	
Лимончики	—	—	6	6шт.	$\mathcal{B}_O$	
Капуста квашеная	—	—	—	500	$\mathcal{L}_E$	
Шампанское	—	—	—	1000	$\mathcal{A}_N$	
Шампанское	—	—	—	1000	$\mathcal{B}_O$	
Шампанское	—	—	—	1000	$\mathcal{L}_E$	
Коньяк	—	—	—	750	$\mathcal{A}_N$	
Коньяк	—	—	—	750	$\mathcal{B}_O$	
Коньяк	—	—	—	750	$\mathcal{L}_E$	
Водка	—	—	—	1000	$\mathcal{B}_O$	
«Тортик»	—	—	—	500	$\mathcal{N}_A$	
Сгущёнка	—	—	—	330	$\mathcal{N}_A$	

## 57.6 Фотографии

фотографии Наташи Беловой: <http://picasaweb.google.com/belkinbox/2010>

Презентация с перечисленными ниже фотографиями – см. PDF

Таблица 57.6.6 – Список фотографий «Белое Море. 2009–2010»

Имя файла	vhb	Развёрнутое название картинки
10-01-01	si	10-01-01 Изба на острове Малый Белый
10-01-02	si	10-01-02 Северная сторона острова Малый Белый
10-01-03	si	10-01-03 С Большого Белого острова в сторону островов Кастьян и Малый Белый
10-01-04	si	10-01-04 Старая рыбацкая изба на Большом Белом острове
10-01-05	si	10-01-05 Новая рыбацкая изба на Большом Белом острове
10-01-06	si	10-01-06 Залив с избушкой на Большом Белом
10-01-07	si	10-01-07 Изба-спальня с двойной стеной
10-01-08	si	10-01-08 Зимняя сушка сетей
10-01-09	si	10-01-09 Наташа на ледяном нагромождении
10-01-10	si	10-01-10 Снова вид на новую избушку на Большом Белом
10-01-11	si	10-01-11 Залив (о. Большой Белый)
10-01-12	si	10-01-12 Володя, Наташа, Лёня на острове Большой Белый
10-02-01	si	10-02-01 Избушка на маленьком островке близ Хабибулинской
10-02-02	si	10-02-02 Трава и замёрзшая морская вода
10-02-03	si	10-02-03 Растущий ледяной цветок
10-02-04	si	10-02-04 Камень в ледяной глазури
10-02-05	si	10-02-05 Лапутия
10-02-06	si	10-02-06 Сад ледяных камней
10-02-07	si	10-02-07 Туристы в саду ледяных камней
10-02-08	si	10-02-08 Ледяное цветочное поле
10-02-09	si	10-02-09 Поле ледяных цветов на краю замерзающего моря
10-02-10	si	10-02-10 Ледяные постаменты
10-02-11	si	10-02-11 Ледяное безмолвие
10-02-12	si	10-02-12 Прибрежные сосны
10-03-01	si	10-03-01 Володя, Наташа, Лёня на острове в самой северной точке нашего путешествия
10-03-02	si	10-03-02 Лёня и замёрзшие камни
10-03-04	si	10-03-04 Наташа на берегу замёрзшего моря

Продолжение таблицы на следующей странице



Начало Табл. 57.6.6 на стр. 16

Имя файла	vhb	Развёрнутое название картинки
10-03-05	si	10-03-05 Ледяной пляж
10-03-06	si	10-03-06 Солнце полярной ночи
10-03-07	si	10-03-07 Светает
10-03-08	si	10-03-08 Мы пришли с востока
10-03-09	si	10-03-09 Южный берег Белого моря
10-03-10	si	10-03-10 Обед с видом на морской залив
10-03-11	si	10-03-11 Ручеёк, впадающий в море
10-03-12	si	10-03-12 Морской крашек
10-03-0922	hi	10-03-0922 - Начались фотографии Володи
10-03-0923	hi	10-03-0923
10-03-0925	hi	10-03-0925
10-03-0926	hi	10-03-0926
10-03-0927	hi	10-03-0927
10-03-0928	hi	10-03-0928
10-03-0929	hi	10-03-0929
10-03-0932	hi	10-03-0932
10-03-0933	hi	10-03-0933
10-03-0935	hi	10-03-0935
10-03-0936	hi	10-03-0936
10-03-0940	hi	10-03-0940
10-03-0941	hi	10-03-0941
10-03-0943	hi	10-03-0943
10-03-0944	hi	10-03-0944
10-03-0945	hi	10-03-0945
10-03-0946	hi	10-03-0946
10-03-0947	hi	10-03-0947
10-03-0948	hi	10-03-0948
10-03-0949	hi	10-03-0949
10-03-0950	hi	10-03-0950
10-03-0951	hi	10-03-0951
10-03-0952	hi	10-03-0952
10-03-0953	hi	10-03-0953
10-03-0954	hi	10-03-0954
10-03-0955	hi	10-03-0955
10-03-0956	hi	10-03-0956
10-03-0957	hi	10-03-0957
10-03-0958	hi	10-03-0958
10-03-0959	hi	10-03-0959
10-03-0960	hi	10-03-0960
10-03-0961	vi	10-03-0961
10-03-0963	hi	10-03-0963
10-03-0964	hi	10-03-0964
10-03-0965	hi	10-03-0965
10-03-0966	hi	10-03-0966
10-03-0967	hi	10-03-0967
10-03-0968	hi	10-03-0968
10-03-0969	hi	10-03-0969
10-03-0970	hi	10-03-0970
10-03-0971	hi	10-03-0971
10-03-0972	hi	10-03-0972
10-03-0973	hi	10-03-0973
10-03-0974	hi	10-03-0974
10-03-0975	hi	10-03-0975
10-03-5001	hi	10-03-5001 - Начались фотографии Наташи
10-03-5003	vi	10-03-5003
10-03-5004	hi	10-03-5004
10-03-5008	hi	10-03-5008
10-03-5010	hi	10-03-5010
10-03-5013	hi	10-03-5013
10-03-5025	hi	10-03-5025
10-03-5026	hi	10-03-5026
10-03-5027	hi	10-03-5027
10-03-5030	hi	10-03-5030
10-03-5031	hi	10-03-5031
10-03-5036	hi	10-03-5036
10-03-5040	hi	10-03-5040
10-03-5045	hi	10-03-5045
10-03-5047	hi	10-03-5047
10-03-5051	hi	10-03-5051

Продолжение таблицы на следующей странице

Начало Табл. 57.6.6 на стр. 16

Имя файла	vhb	Развёрнутое название картинки
10-03-5052	hi	10-03-5052
10-03-5053	hi	10-03-5053
10-03-5056	hi	10-03-5056
10-03-5067	hi	10-03-5067
10-03-5081	hi	10-03-5081
10-03-5084	hi	10-03-5084
10-03-5088	vi	10-03-5088
10-03-5089	vi	10-03-5089
10-03-5091	vi	10-03-5091
10-03-5093	vi	10-03-5093
10-03-5094	vi	10-03-5094
10-03-5097	vi	10-03-5097
10-03-5127	hi	10-03-5127
10-03-5130	hi	10-03-5130
10-03-5132	hi	10-03-5132
10-03-5133	hi	10-03-5133
10-03-5135	hi	10-03-5135
10-03-5136	hi	10-03-5136
10-03-5138	hi	10-03-5138
10-03-5141	hi	10-03-5141
10-03-5145	hi	10-03-5145
10-03-5149	hi	10-03-5149
10-03-5151	hi	10-03-5151
10-03-5152	hi	10-03-5152
10-03-5157	hi	10-03-5157
10-03-5158	hi	10-03-5158
10-03-5160	hi	10-03-5160
10-03-5161	hi	10-03-5161
10-03-5162	vi	10-03-5162
10-03-5164	hi	10-03-5164
10-03-5170	hi	10-03-5170
10-03-5171	hi	10-03-5171
10-03-5172	vi	10-03-5172
10-03-5173	hi	10-03-5173
10-03-5174	hi	10-03-5174
10-03-5176	hi	10-03-5176
10-03-5177	hi	10-03-5177
10-03-5178	hi	10-03-5178
10-03-5184	hi	10-03-5184
10-03-5185	hi	10-03-5185
10-03-5186	hi	10-03-5186
10-03-5187	hi	10-03-5187
10-03-5193	hi	10-03-5193
10-03-5194	hi	10-03-5194
10-03-5195	hi	10-03-5195
10-03-5197	hi	10-03-5197
10-03-5198	hi	10-03-5198
10-03-5202	hi	10-03-5202
10-03-5204	hi	10-03-5204
10-03-5205	vi	10-03-5205
10-03-5219	hi	10-03-5219
10-03-5220	hi	10-03-5220
10-03-5223	hi	10-03-5223
10-03-5224	hi	10-03-5224
10-03-5226	hi	10-03-5226
10-03-5227	hi	10-03-5227
10-03-5228	hi	10-03-5228
10-03-5229	hi	10-03-5229
10-03-5236	hi	10-03-5236
10-03-5239	hi	10-03-5239
10-03-5240	hi	10-03-5240
10-03-5242	hi	10-03-5242
10-03-5244	vi	10-03-5244
10-03-5245	hi	10-03-5245
10-03-5250	hi	10-03-5250