



## АНО "Туристский клуб "Плющиха ЛКТ"

### ОТЧЕТ

о прохождении велосипедного туристского спортивного маршрута  
I категории сложности  
по Московской области Российской Федерации  
с 18 по 22 сентября 2015 года.

Маршрутная книжка № 51/5-109

Руководитель группы Якушина Мария Константиновна

Адрес: 107078, г. Москва, Докучаев пер. д. 13 кв. 45

E-mail: [mary\\_green@mail.ru](mailto:mary_green@mail.ru)

Телефон: 8-903-265-50-19

Маршрутно-квалификационная комиссия АНО "Туристский клуб "Плющиха ЛКТ"  
рассмотрела отчет и считает, что маршрут может быть зачтен всем участникам и руководителю  
\_\_\_\_\_ категорией сложности

Отчет использовать в  
библиотеке \_\_\_\_\_

Судья по виду \_\_\_\_\_

Председатель МКК \_\_\_\_\_

Штамп МКК \_\_\_\_\_



Москва 2015 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ .....	3
СМЫСЛОВАЯ ИДЕЯ ПОХОДА .....	3
ХАРАКТЕРИСТИКА РАЙОНА ПОХОДА.....	3
СХЕМА МАРШРУТА .....	4
ВЫСОТНЫЙ ГРАФИК .....	5
ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ МАРШРУТА .....	5
ВАРИАНТЫ ПОДЪЕЗДА И ОТЪЕЗДА, РАСПОЛОЖЕНИЕ ЗАПОВЕДНИКОВ.....	5
ИЗМЕНЕНИЯ МАРШРУТА И ИХ ПРИЧИНЫ .....	6
ГРАФИК МАРШРУТА ЗАЯВЛЕННЫЙ.....	6
ГРАФИК МАРШРУТА ФАКТИЧЕСКИЙ .....	6
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ МАРШРУТА.....	6
РАСЧЕТ ПРЕПЯТСТВИЙ .....	12
БАЛЛЬНАЯ ОЦЕНКА СЛОЖНОСТИ ВЕЛОСИПЕДНОГО МАРШРУТА .....	17
СПИСОК ОБЩЕСТВЕННОГО СНАРЯЖЕНИЯ .....	19
СОСТАВ АПТЕКИ .....	19
СОСТАВ РЕМНАБОРА .....	20
РАСКЛАДКА .....	21
РАСХОДЫ.....	22
ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ .....	23



## СПРАВОЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ

Группа велотуристов АНО ТК «Плющиха-ЛКТ» из 2 человек совершила с 18 по 22 сентября 2015 г. велосипедный поход 1 к. с. по Московской области по маршруту:  
ст. Анциферово – Слободище – Щеголево—Коломна – Озеры - Соколова пустынь - Серпухов

**За поход пройдено: 305 км**

из них по асфальту: 277 км

по грунту: 19 км

по грейдеру: 9 км

**Набор высоты: 2301 м**

**Сброс высоты: 2274 м**

Общая продолжительность похода: 5 дней

Количество ходовых дней: 5 дней

### СМЫСЛОВАЯ ИДЕЯ ПОХОДА

Получение руководителем опыта организации похода 1 к.с., поддержание спортивной формы.

### ХАРАКТЕРИСТИКА РАЙОНА ПОХОДА

Поход проходил по Егорьевскому, Коломенскому, Ступинскому и Серпуховскому районам Московской области.

Свое название область получила в честь Москвы, которая, однако, является отдельным субъектом Российской Федерации и в состав области не входит. Органы государственной власти Московской области, согласно исторической традиции, размещаются как на территории города Москвы, так и Московской области.

Исторически области предшествовала Московская губерния, основанная Петром I в 1708 г. Область была образована 14 января 1929 года как Центрально-Промышленную область, в ходе укрупнения единиц административного-территориального деления РСФСР, а 3 июня 1929 года она была переименована в Московскую область.

Рельеф Московской области преимущественно равнинный; западную часть занимают холмистые возвышенности (высоты более 160 м), восточную — обширные низменности.

С юго-запада на северо-восток область пересекает граница Московского оледенения; к северу от нее распространены ледово-эрозионные формы с моренными грядами, а к югу — лишь эрозионные формы рельефа.

Почти весь запад и север Московской области занимает Московская возвышенность с хорошо выраженными речными долинами, наибольшая средняя высота (около 300 м, в районе Дмитрова) в пределах Клинско-Дмитровского гряды, а самая высокая точка (310 м) в селе Шапкино Можайского района. Северный склон Московской возвышенности круче по сравнению с южным. В пределах возвышенности часты озёра ледникового происхождения (Нерское, Круглое и др). К северу от названной возвышенности расположена плоская и сильно заболоченная Верхневолжская низменность, высота которой — не более 150 м; на ней находятся Шошинская и Дубнинская низменности (высоты менее 120 м).

На юге области простирается холмистая Москворецко-Окская равнина, имеющая наибольшую высоту (255 м) в районе Теплого Стана (находится в пределах Москвы), с четко выраженными

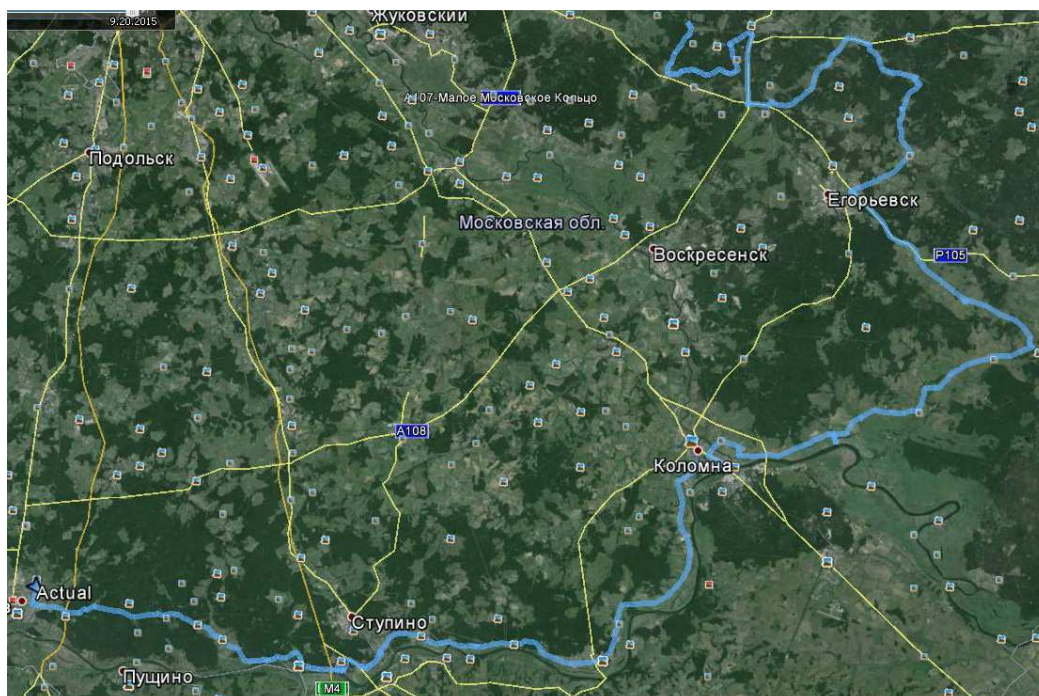
(особенно в южной части) речными долинами; в ее пределах изредка встречаются карстовые формы рельефа. Последние особенно распространены в районе Серпухова.

На крайнем юге области, за Окой, — довольно высокие (более 200 м, максимальная высота 238 м) северные отроги Среднерусской возвышенности с многочисленными оврагами и балками.

Почти всю восточную половину Московской области занимает обширная Мещерская низменность, на востоке значительно заболоченная; высокий ее холм имеет высоту 172 м над уровнем моря; преобладают высоты 120—150 м; речные долины выражены слабо. Почти все крупные озера Мещерский низменности (Черное, Святое и др.) имеют ледниковое происхождение. Самая низкая в регионе естественная высота — уровень воды Оки — около 97 метров.

Климат Московской области умеренно континентальный, сезонность четко выражена; лето теплое, зима умеренно холодная; континентальность возрастает с северо-запада на юго-восток.

#### СХЕМА МАРШРУТА

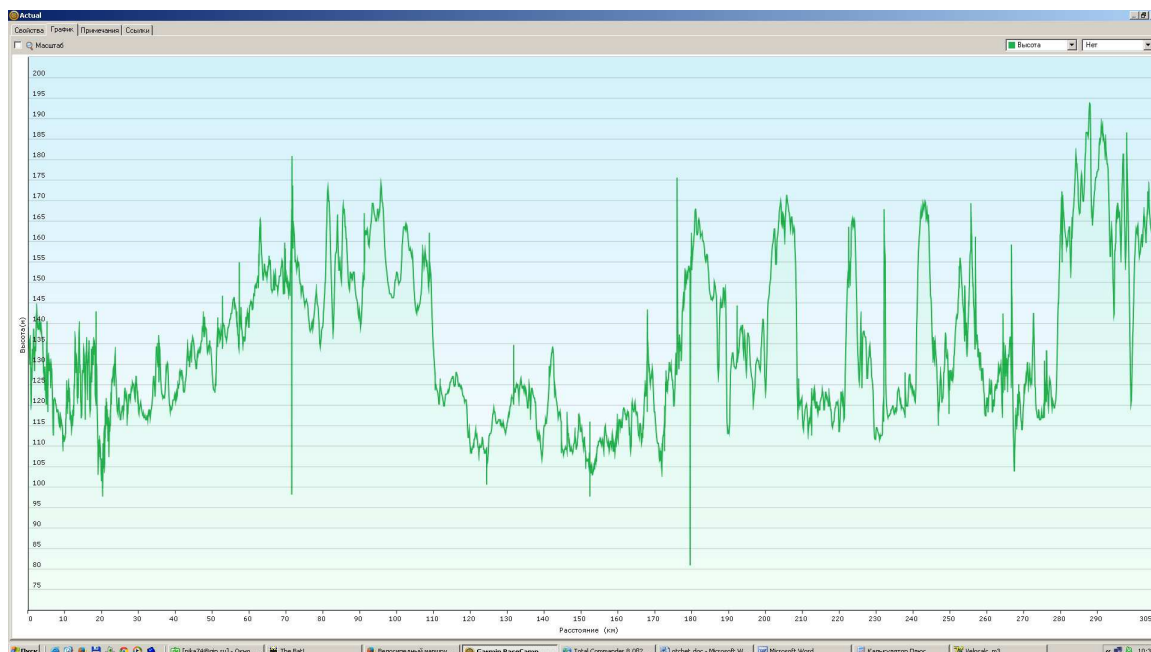


Ссылка на трек:

<http://www.gpsies.com/map.do?fileId=dsgzlvukrkjdfhj>



## ВЫСОТНЫЙ ГРАФИК



### ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ МАРШРУТА

Границы препятствия	Категория трудности	Характеристика препятствия
ПП1 Дорога на Анциферово – поселок Анциферово	1	Песок
ПП2 Коломна – Соколова пустынь	1	Асфальт

### УЧАСТНИКИ

ФИО	Контактные данные	Опыт	Обязанности в группе
Якушина Мария Константиновна	107078, г. Москва, Докучаев пер. д. 13 кв. 45, <a href="mailto:mary_green@mail.ru">mary_green@mail.ru</a> , 8-903-265-50-19	2 с эл. 3 ВУ	Руководитель, медик, завхоз
Буренко Михаил Сергеевич	Группа «Полипластик», Руководитель проекта «Журнал „Полимерные Трубы“» 8-925-139-01-85 <a href="mailto:ms_burenko@mail.ru">ms_burenko@mail.ru</a>	1 ВУ	Штурман, фотограф, реммастер

### ВАРИАНТЫ ПОДЪЕЗДА И ОТЪЕЗДА, РАСПОЛОЖЕНИЕ ЗАПОВЕДНИКОВ

Заезд осуществлялся электричкой в 09.20 с Казанского вокзала, выезд электричкой 09.59 от ст. Каланчевская. По ходу движения возможен отъезд в Москву электричкой из Коломны, Озер (дизелем до Коломны, далее электричкой) или Белопесоцкого.

Небольшая часть маршрута пролегла по территории Приокско-Террасного государственного природного биосферного заповедника. Группа двигалась по асфальтовой дороге. Проезд свободный, разрешений не требуется.

## ИЗМЕНЕНИЯ МАРШРУТА И ИХ ПРИЧИНЫ

В связи с более ранним, чем изначально планировалось, выездом из Москвы 18.09.2015 решено отменить ночевку на Шалаховском водохранилище, предусмотренную на второй день, и уйти с дороги Р-105 на менее загруженную дорогу между поселками Щеголево и Старый Спас.

### ГРАФИК МАРШРУТА ЗАЯВЛЕННЫЙ

Дни пути	Даты	Участки маршрута	Протяженность в км
1	18.09	ст. Анциферово – Слободище	30
2	19.09	Слободище – Шалаховское водохр.	83
3	20.09	Шалаховское водохр. – Коломна	78
4	21.09	Коломна – Озеры - Соколова Пустынь	70
5	22.09	Соколова Пустынь – Серпухов	46

### ГРАФИК МАРШРУТА ФАКТИЧЕСКИЙ

Дни пути	Дата	Участки маршрута	Протяженность в км
1	18.09	ст. Анциферово – Василенцево	71
2	19.09	Василенцево – Маливо	81
3	20.09	Маливо – Возцы	80
4	21.09	Возцы - Игумново	55
5	22.09	Игумново – Серпухов	18

### ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ МАРШРУТА

#### ДЕНЬ 1, 18.09.2015

11.00 Вышли из электрички, начали движение по тропе в сторону дач. Тропа вскоре переходит в грейдер.

11.30 Завтрак.

12.30 Пересекли шоссе на Анциферово, движемся по хорошо накатанной песчаной дороге. На открытых участках песок местами довольно глубокий.

14.20 Подошли к ручью. Пересох полностью, воды ни капли. За месяц до этого была глубокая лужа, осенью переходить приходится вброд.

14.35 Выходим на асфальт, прохождение первого определяющего препятствия закончено.

14.45 Движемся по А108. Периодически приходится уходить на обочину, пропуская лесовозы и фуры. На обочине крупный щебень, ехать неудобно.

15.20 Уходим на Р105 и далее на еще менее загруженный асфальт в сторону Авсюнино. Машин практически нет.

16.00 Прибыли в Авсюнино, покупаем продукты на ужин и завтрак.





16.30 Обед

17.00 Продолжаем движение. Практически сразу уходим в сторону Знаменской. Между Мальково и Знаменской 2 км грунтовой дороги.



В Знаменской осмотрели красивую церковь



18.50 Прибыли в Василенцево, набираем в колодце воду на ужин. По времени можно было бы двигаться дальше, но судя по карте, впереди безлесная зона.

19.20 Встали на ночевку в сосновом лесу за Василенцево. Комфортная поляна, масса сухих дров.

Пройдено 71 км

ДЕНЬ 2. 19.09.2015

6.00 Подъем, завтрак.

7.20 Выходим

Леса на местности больше, чем казалось по карте. Вполне возможно встать ближе к Егорьевску.

8.40 Минуем Егорьевск. Движение незначительное, никаких затруднений не возникает.

Поскольку очевидно, что ночевка на Шалаховском водохранилище нам не актуальна, принимаем решение уйти на менее загруженную асфальтовую дорогу и двигаться в сторону Оки.

11.20 Перекусываем у магазина в Полбино.

14.10 Обед

17.00 Закупаем продукты в Маливо, встаем на ночевку на берегу Оки. Ровная травянистая площадка, но с купанием не повезло – все затянуто тиной. На удивление, несмотря на выходной день, на берегу нет отдыхающих.





Пройдено 81 км

ДЕНЬ 3, 20.09.2015

6.20 Подъем, завтрак.

7.30 Выходим, движемся по асфальту вдоль Оки в сторону Коломны

9.10 Въехали в Коломну через понтонный мост. Виды красивые, но снимать нельзя - стратегический объект. Снимаем только указатель.





Поскольку оба участника в Коломне были не раз, достопримечательностей не осматриваем, сразу едем дальше. Местность холмистая, темп движения несколько снизился. Начинается наше второе протяженное препятствие.

11.30. Перекусываем.

16.10 Проезжаем через Озеры, на переезде пережидаем электричку.



17.40 Встаем на ночевку в сосновом лесу вблизи деревни Возцы

Продукты закуплены в Тарбушево.

Пройдено 80 км.

ДЕНЬ 4, 21.09.2015

6.00 Подъем, завтрак

7.00 Выходим

8.10 Проезжаем Белопесочный

8.45. Минуем пансионат «Соколова пустынь». Попытка проехать южной частью кольца не удалась - помешал забор пансионата. Разворачиваемся и проезжаем северной стороной.

10.40 В районе Кошелевки асфальт сменяется грейдером. Обозначенный на карте магазин в деревне давно закрылся. После Малюшиной дачи грейдер перекопан, висит табличка с указанием, что здесь земли сельхозназначения, проезд запрещен. Справа от остатков дороги находится новенькая вертолетная площадка. Впечатление такое, что на землях сельхозназначения скоро вырастут прекрасные дачи.





11.10 В Прилуках снова начинается асфальт, обнаружен магазин. Останавливаемся перекусить.

12.00 Останавливаемся в Турово, любуемся полетом мотодельтапланов. К сожалению, не удалось снять, улетели.

13.10 Обед.

15.20 Останавливаемся на последнюю ночевку у границы Приокско-террасного заповедника. Пройдено 55 км

ДЕНЬ 5, 22.09.2015

7.00 Подъем, завтрак

8.00 Выходим. Движемся по асфальтовой дороге через заповедник. То и дело встречаются таблички, запрещающие проход и проезд, но кругом ходят и ездят грибники.

9.20 Мы в Серпухове. Поход закончен.



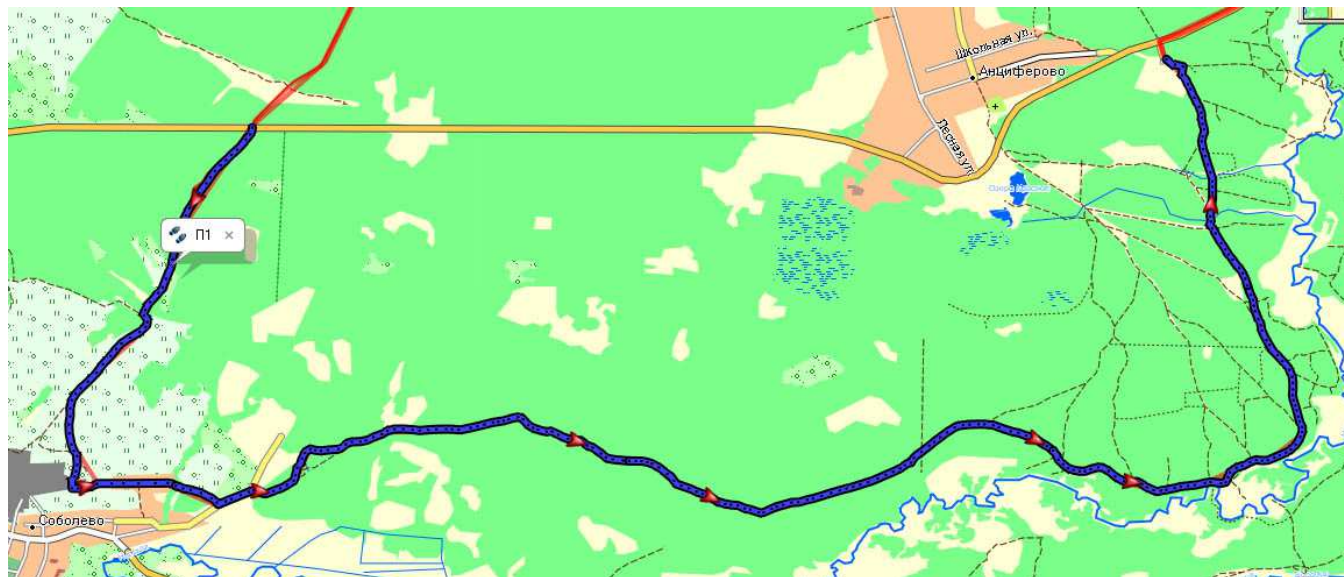
Пройдено 18 км

## Общие сведения

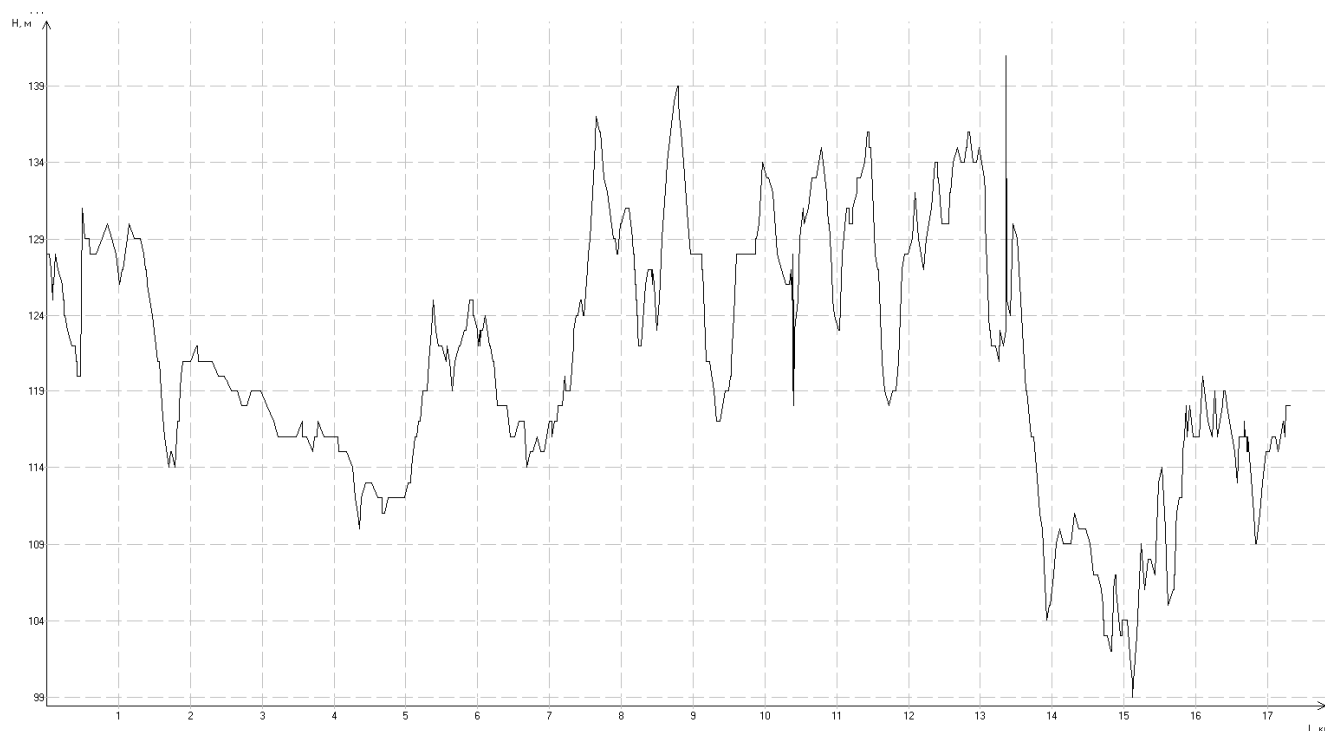
Наименование: ПП1

Район: Московская область

Границы: асфальтовая дорога на Анциферово – поселок Анциферово



Высотный профиль:



## Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: 17327 м

Минимальная высота: 99 м

Максимальная высота: 141 м

Набор высоты: 303 м

Сброс высоты: 313 м

## Расчёт КТ



### Коэффициент покрытия (Кпк)

Характеристика покрытия

Длина участка	Описание	Кпк
17327	Песок, Плотный, Мокрый	1.20

$$Кпк = 1.20$$

### Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Равнины*

$$Кв = 1.00$$

### Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *303 м*

$$Кнв = 1.15$$

### Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: *17327 м*

$$Кпр = 1.17$$

### Коэффициент крутизны (Ккр)

$$Ккр = 1.21$$

### Сезонно-географический показатель (С\*Г)

Сезонность: *Благоприятный сезон*

$$С = 1.00$$

Географический фактор: *Благоприятные районы*

$$Г = 1.00$$

### Категория трудности

$$КТ = Кпк * Кв * Кнв * Кпр * Ккр * С * Г$$

$$КТ = 1.20 * 1.00 * 1.15 * 1.17 * 1.21 * 1.00 * 1.00 = 1.95$$

Препятствие соответствует I категории трудности

### Фотографии препятствия:

Песок, укатанный, мокрый





На открытых местах песок чуть глубже



Пересохшее русло ручья поперек дороги



## Паспорт протяжённого препятствия

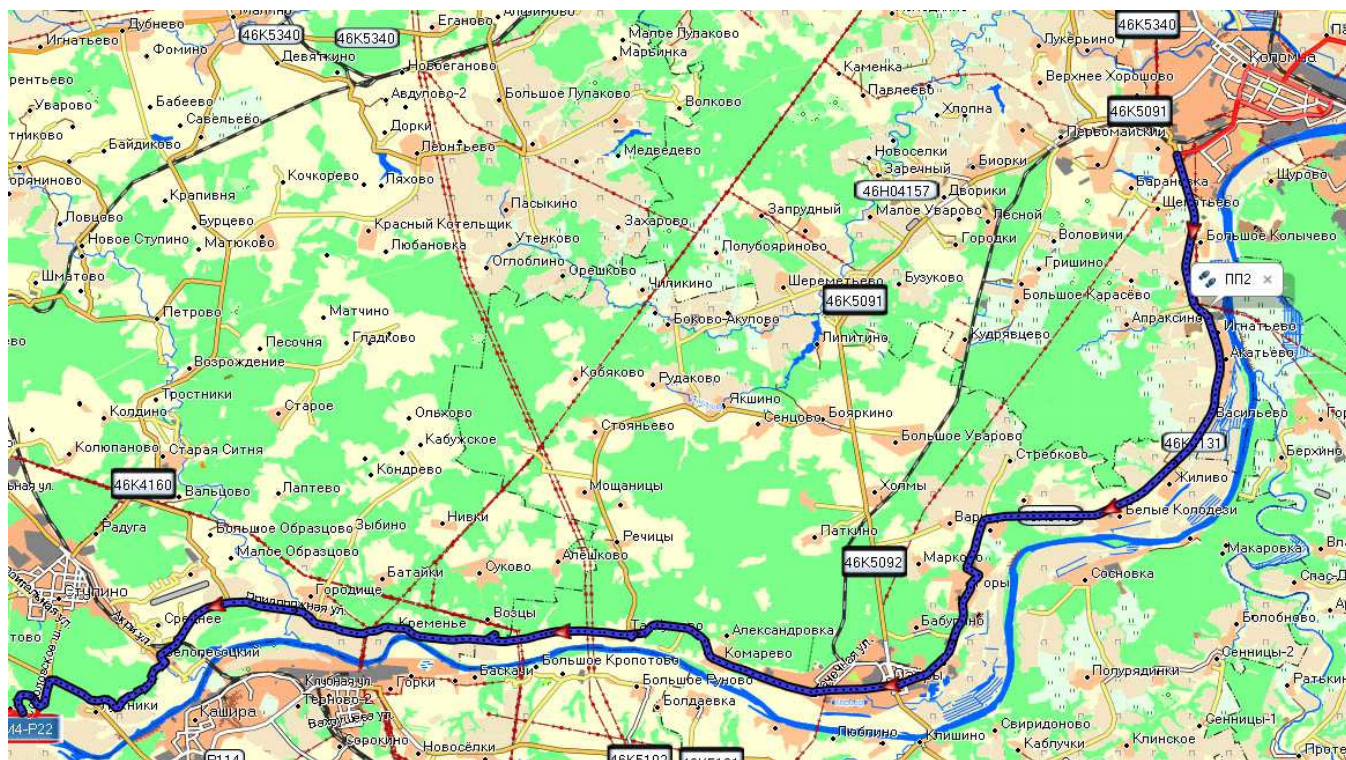
### Общие сведения

Наименование: IIII2

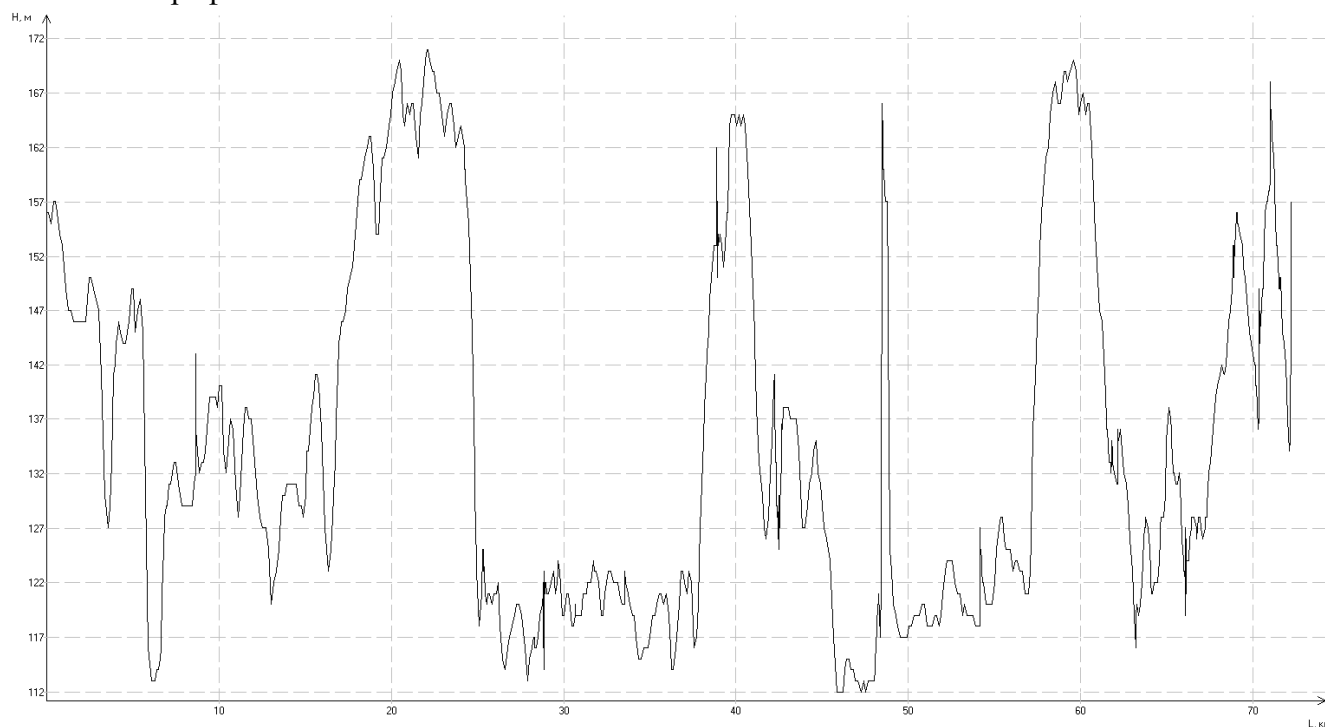
Район: Московская область



## Границы: Коломна – Соколова пустынь



### Высотный профиль:



### Параметры препятствия

Протяжённость препятствия: 72216 м

Минимальная высота: 112 м

Максимальная высота: 171 м

Набор высоты: 743 м

Сброс высоты: 742 м

### Расчёт КТ

Коэффициент покрытия (Кпк)

Длина участка	Описание	Кпк
72216	Асфальт, Хор. качества, Сухой	0.80

$K_{пк} = 0.80$

### Коэффициент абсолютной высоты (Кв)

Район похода: *Равнины*

$K_{в} = 1.00$

### Коэффициент набора высоты (Кнв)

Набор высоты: *743 м*

$K_{нв} = 1.37$

### Коэффициент протяжённости (Кпр)

Протяжённость препятствия: *72216 м*

$K_{пр} = 1.72$

### Коэффициент крутизны (Ккр)

$K_{кр} = 1.03$

### Сезонно-географический показатель (С\*Г)

Сезонность: *Благоприятный сезон*

$C = 1.00$

Географический фактор: *Благоприятные районы*

$\Gamma = 1.00$

### Категория трудности

$КТ = K_{пк} * K_{в} * K_{нв} * K_{пр} * K_{кр} * C * \Gamma$

$КТ = 0.80 * 1.00 * 1.37 * 1.72 * 1.03 * 1.00 * 1.00 = 1.94$

Препятствие соответствует I категории трудности

### Фотографии препятствия

Прекрасный асфальт за Коломной







### БАЛЛЬНАЯ ОЦЕНКА СЛОЖНОСТИ ВЕЛОСИПЕДНОГО МАРШРУТА

#### Интенсивность

Характеристика типа дорожного покрытия, км

Песок, мокрый	Грейдер	Асфальт
19	9	277

#### Коэффициент эквивалентного пробега

$$I = (L_{\text{ф}} * K_{\text{Эп}} + L_{\text{П}}) * T_{\text{н}} / T_{\text{ф}} * L_{\text{н}}$$

$$I = (305 * 1) * 6 / (5 * 300) = 1,22$$

$$K_{\text{Эп}} = (28 * 1,1) + (277 * 1) / 305 = 1,0$$

#### Автономность

Степень автономности низкая, характеризуется наличием одного или более населённых пунктов в день:  
 $A = 0,8$

### Сумма баллов за препятствия

Номер ПП	Название ПП	Категория трудности ПП	Категория трудности
1	ПП1 Дорога на Анциферово – поселок Анциферово	1	1.95
2	ПП2 Коломна – Соколова пустынь	1	1.94

Сумма баллов за ПП составляет  $C = 3,89$

### Категория сложности

$$КС = C * I * A$$
$$3,89 * 1,22 * 0,8 = 3,79$$

Балльная оценка сложности категорийного маршрута соответствует 1 к.с.



**СПИСОК ОБЩЕСТВЕННОГО СНАРЯЖЕНИЯ**

<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Вес</b>
Палатка 2-местная	1	2,1
Горелка газовая	1	0,4
Кастрюля 2 л	2	1,0
Пилка Fiskars	1	0,3
Аптека	1	1,1
Ремнабор	1	2,3
GPS	2	0,35
Хознабор	1	0,5
Замки велосипедные	2	0,7
Тент	1	1,0
	<b>ВСЕГО</b>	<b>10,2</b>

**СОСТАВ АПТЕКИ**

<b>Перевязочные средства</b>		
1	Бинт стерильный 7м x 14см	2
2	Бинт стерильный 5м x 10см	1
3	Эластичный бинт	1
4	Стерильные салфетки, уп	1
5	Рулонный пластырь широкий	1
6	Лейкопластырь	10
<b>Антисептики</b>		
1	Иод, пуз	1
2	Хлоргексидин	1 Для промывки ран
3	Альбуцид 20%, пуз	1 Глазные капли. При конъюнктивите. Также помогает при болях в ушах.
<b>Обезболивающие, спазмолитические</b>		
1	Анальгин	10 По 1 до 3 раз/день
2	Ибупрофен	10
3	Но-шпа (дротаверина гидрохлорид), табл	20 Спазмолитик. По 2 табл.
<b>При заболеваниях дыхательных путей</b>		
1	Йокс, пузырек	1 При болях в горле
2	Аскорбинка с глюкозой, табл. 100 мг	20 Простудным больным и болевающим. По 1 таблетке 3 раз/день
3	Галазолин	1 При "заложенности" носа. Сужают сосуды в носовых ходах, убирая отёк. Капать по 1-3 капли 2-3 раза в день. Не использовать больше 7 дней: нос потом будет заложен хронически!
4	Терафлю	6 Комплексный препарат от простуды. По 1 пакету 2 раза/день
<b>Сердечно-сосудистые</b>		
1	Нитроглицерин	

2	Валокордин, капли, мл	50	Успокаивающее, сосудорасширяющее. При болях в сердце, неврозах, бессоннице. 15 -30 капель в небольшом количестве воды или на кусок сахара.
<b>Желудочно-кишечные</b>			
1	Лоперамид, табл	10	Останавливает диарею, не устраняя её причины. Сначала выпить 2 капсулы, затем по 1-й после каждого жидкого стула.
2	Уголь активированный	20	
3	Ренни	12	При изжоге разжевать 1 таблетку
<b>Антигистаминные</b>			
1	Тавегил	10	Противоаллергическое. 1 табл. 2 р./день
<b>Мази</b>			
1	Диклофенак	1	Обезболивающее и противовоспалительное. Больные колени, невриты, артриты и т.п. 2 раза/день
2	Банеоцин	1	Мазь с антибиотиком, ранозаживляющее, подсушивающее. Ожоги и обморожения, загноившиеся занозы и др. Использовать при каждой смене повязки
3	Крем детский		
<b>Инструменты</b>			
1	Жгут	1	Для остановки кровотечения. Учитывать правила наложения.
2	Перчатки хирургические	1	
3	Ножницы		
4	Пинцет		

#### СОСТАВ РЕМНАБОРА

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Камеры запасные с авто ниппелем	3
2	Насос ручной	1
3	Велоаптечка (клей + шкурка + заплатки)	1
4	Монтажки	1
5	Эксцентрики – передний и задний	2
6	Шестигранники	1 набор
7	Мультитул	1
8	Спицы	10 шт.
9	Изолента	1
10	Хомуты металлические	2 шт.
11	Стяжки пластиковые	1 упаковка
12	Переключатель задний	2 шт., на 9 и 10 скоростей
13	Ключ спицевой	1
12	Выжимка цепи	1
13	Замки для цепи	2 на 9 ск., 2 на 10 ск.
14	Винты, гайки	В ассортименте
15	Петухи	2
16	Гайка крепления петуха	3
17	Заделки для тросов	3



РАСКЛАДКА

День 1	Наименование	Кол-во
<b>ОБЕД</b>		
	Пирог с курицей домашний	300
	Конфеты	100
	Кефир	1 л
<b>УЖИН</b>		
	Паптет	100
	Хлеб	100
	Гречка	180
	Тушенка	1 банка
	Печенье	100
	Чай	20
	Сахар	10
<b>День 2</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
	Сосиски	6
	Горошек зеленый	1 банка
	Сыр	100
	Хлеб	100
	Конфеты шок.	100
	Чай	20
	Сахар	10
<b>ОБЕД</b>		
	Грудинка	200
	Хлеб	100
	Шоколад	1 плитка
	Вода газированная	
<b>УЖИН</b>		
	Карбонад	100
	Хлеб	100
	Чечевица	180
	Тушенка	1 банка
	Печенье	100
	Чай	20
	Сахар	10
<b>ЗАВТРАК</b>		
	Каша гречневая	120
	Сгущенка	1 пакет
	Сыр	100
	Хлеб	100
	Конфеты	100
	Чай	20
	Сахар	10
<b>ОБЕД</b>		
	Колбаса	200
	Хлеб	100
	Булка сдобная	2 шт.

	Вода газированная	
<b>УЖИН</b>		
	Шпроты	1 банка
	Хлеб	100
	Рис	180
	Тушенка	1 банка
	Печенье	100
	Чай	20
	Сахар	10
<b>День 4</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
	Макароны	120
	Сыр	100
	Хлеб	100
	Джем	1 пакет
	Чай	20
	Сахар	10
<b>ОБЕД</b>		
	Бекон	200
	Хлеб	100
	Шоколад	1 плитка
	Вода газированная	
<b>УЖИН</b>		
	Грудинка	100
	Хлеб	100
	Чечивица	180
	Тушенка	1 банка
	Печенье	100
	Чай	20
	Сахар	10
<b>День 5</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
	Ветчина	200
	Фасоль консервированная	1 банка
	Хлеб	100
	Конфеты	100
	Чай	20
	Сахар	10

#### РАСХОДЫ

Назначение	Сумма
Транспорт (электричка)	760
Газ	166
Батарейки для GPS	200
Питание	3400
<b>ИТОГО</b>	<b>4526</b>

## **ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ**

Маршрут практически полностью проходит по асфальту с небольшим количеством машин и подходит для любого времени года. Участок от Коломны до Серпухова отличается большими перепадами высот и может быть успешно использован для подготовки к сезону в начале весны, когда движение по грунту затруднено.