

# Поход по Белому морю

14 - 23 августа

С 14 по 23 августа приглашаем вас в поход по Белому морю. Берем с собой всех, кто старше 11 лет: детей, родителей, стажеров и волонтеров проекта “За горизонт”.

Посмотреть нитку маршрута (наш планируемый путь между островами) можно тут: <https://nakarte.me/#m=12/66.27521/33.12069&l=O/C/F&nktl=3eeAVdBx-QbH2hEXCvo2vA>

Стоимость участия: 75 000 рублей.

## Дорога

**Отправление на программу** - из Москвы, 13 августа.

**Возвращение с программы** - в Москву, 24 августа

## Бытовые условия

Быт туристический, походный, с долей погружения в средневековый быт.

Участники ночуют в палатках, спят в собственных спальных мешках на туристических ковриках.

На стоянках разбивается лагерь: общее оборудованное костровое место, тент, палатки, обозначается место туалета.

Приготовление еды осуществляется всеми участниками похода.

Еда туристическая походная, питание трехразовое: завтрак, обед и ужин. На завтрак обычно сладкие молочные каши, обед - суп, ужин - каша или макароны с тушенкой. Иногда на обед вместо горячего приема пищи - перекус: хлебцы, сыр, мясо, сухофрукты, батончики, шоколад.

В конце похода всех участников ждет баня.

## План похода

13 августа	Поезд Москва – п. Чупа
------------	------------------------

14 августа	Стапель в п. Чупа, начало программы
15 - 21 августа	Основная часть программы - идём по <a href="#">маршруту</a> , учимся обращаться с лодкой, работать в команде. На маршруте проходим о. Олений, Никольскую губу, о-ва Киврей и Медянка, о. Виченная Луда, посещаем остров Сидоров
22 августа	Антистапель в п. Чупа, баня, садимся на поезд до Москвы
23 августа	Поезд
24 августа	Приезжаем в Москву

## Примерный распорядок дня в походе

Подъем обычно в 8:00, дежурные готовят завтрак, все вместе собираем лагерь  
 Днем обед - около 14 - 16 часов. Если мы на берегу, то обед горячий, если на воде - то в формате сухпайка/перекуса.

После обеда - либо продолжается переход (в день мы будем на воде на лодках примерно по 3-5 часов), либо тренировка.

Вечером ставим лагерь и готовим еду.

После ужина слушаем скандинавские истории у костра, поем песни под гитару, общаемся.

Тихое время с 22-23 часов, чтобы все могли выспаться.

В дни дневок или полудневок, а также в связи с погодными условиями распорядок дня может меняться по решению руководителя похода.

## Безопасность

- Руководитель группы - Сергеева Наталия - руководитель и участник множества морских походов, в том числе Белому и Балтийскому морям, Ладожскому и Онежскому озерам.
- На лодке минимум 2 инструктора.
- Все участники похода находятся на лодках в спасательных жилетах
- Инструкторы регулярно проходят курсы по оказанию первой помощи.
- Маршрут проходит вдоль берега озера, в случае непогоды маршрут меняется на более безопасный, под прикрытием островов

- Группа мониторинга прогноза погоды, решения о переходах основываются на силе и усталости группы, зависят от прогноза погоды, высоты волны и силы ветра фактически.

## Список снаряжения

<p><b>Снаряжение:</b>  Коврик туристический  Рюкзак объёмом 50 – 70 литров (можно герморюкзак)  Спальный мешок (температура комфорта +0 - +5 градусов) Спички в непромокаемой упаковке много и разные  Кружка, миска, ложка  Нож в чехле или складной  Фонарик налобный  Гермомешок, в который помещаются личные вещи или весь рюкзак  Фляга для воды  Сидушка туристическая (пенопопа)  Умывальный комплект (зубная щётка, паста, шампунь, мыло, мочалка)  Полотенце - 1 шт (удобнее из микрофибры)  Часы (либо надежные водостойчивые, либо которые не жалко)  Компас  Средство от комаров  Маленькая герма для техники и нужных мелочей</p> <p><b>По желанию:</b>  Блокнот и карандаш  Деньги на расходы в поезде и сувениры до 2000р  Перчатки для гребли  Повербанк, телефон, зарядное устройство  Фотоаппарат</p>	<p><b>Комплект одежды:</b>  Шапка или бандана, закрывающая уши (шерсть/polartec/флис)  Бандана от солнца  Футболки - 1-2 шт.  Теплые штаны (шерсть/polartec/флис)  Теплый свитер (шерсть/polartec/флис)  Штаны х/б широкие, удобные - 2 шт  Белье (нижнее) 3-5 комплектов  Носки (х/б) - 3-4 пары  Носки (шерстяные) - 2 пары  Ботинки трекинговые или кроссовки - 1 пара  Купальный костюм/плавки - 1 комплект  Обувь для поезда</p> <p><b>Для водных переходов:</b>  Водозащитная куртка  Непромокаемые штаны  Неопреновые носки  Кеды или обувь, которую не жалко мочить и легко высушить и которая хорошо фиксируется на ноге (сандалии, кроссовки, сплавные тапки)  Тельняшка/термобелье</p> <p><b>Личная аптечка:</b>  Эластичный бинт  Набор пластырей  Индивидуальные лекарства при необходимости (сообщить руководителю о наличии)</p>
---	---

### Документы

1. Свидетельство о рождении или паспорт
2. Полис обязательного медицинского страхования
3. Доверенность

### Рекомендации по сбору вещей:

Важно, чтобы участник собрал свои вещи самостоятельно и знал, где они находятся в его рюкзаке.