

Сергей Николаев

Инструкция к одиночным  
походам вылазкам





22/06/2013 11:49







ОМЧА 2015

АУТ III

М  
И  
Н  
И  
С  
К  
2  
0















OSPREY

LEVITY D

OMM















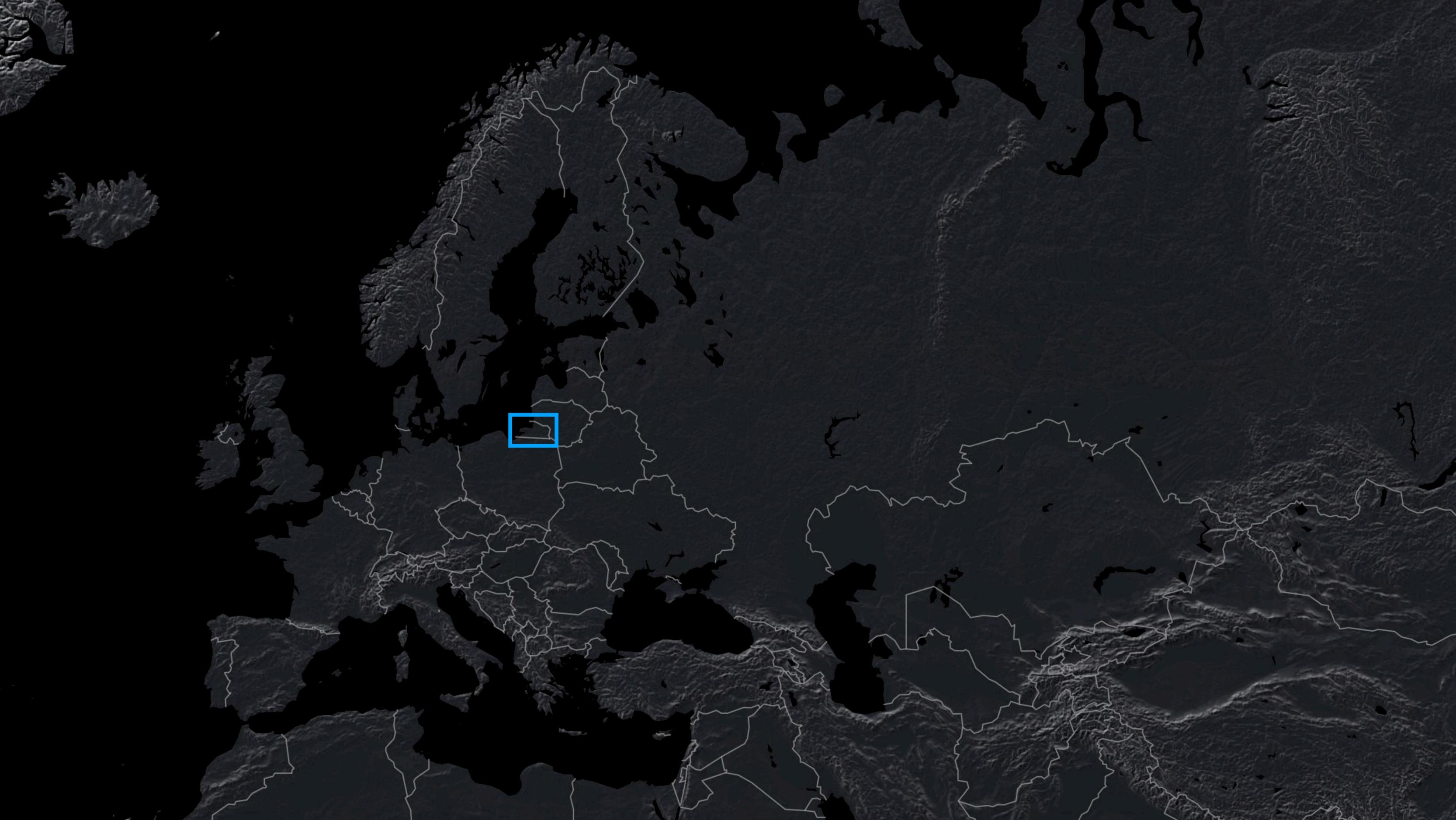
A dark-themed map of Minsk, Belarus, showing a network of roads in light orange. A specific route is highlighted in yellow, starting from the city center and heading north. The city name 'МИНСК' is written in white, serif capital letters in the center-right of the map. The background is a dark charcoal color with subtle topographic details.

МИНСК











Куришская коса

Калининград

Балтийская коса



*Балтийская коса*

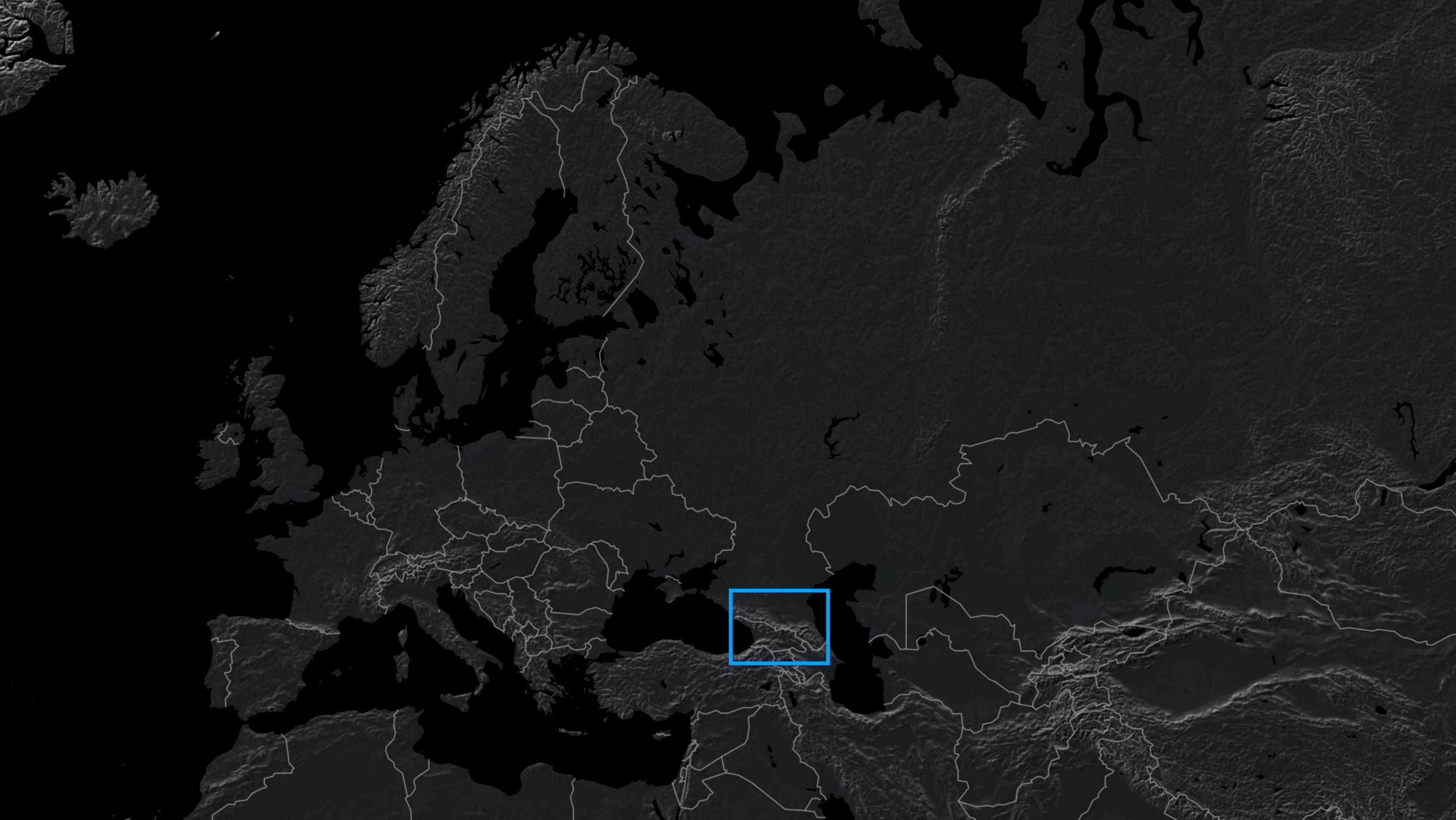
*Куршская коса*

Калининград









Сочи

Пятигорск

Владикавказ

*Грузия*

Тбилиси





Сочи

Пятигорск

Местиа

Владикавказ

Батуми

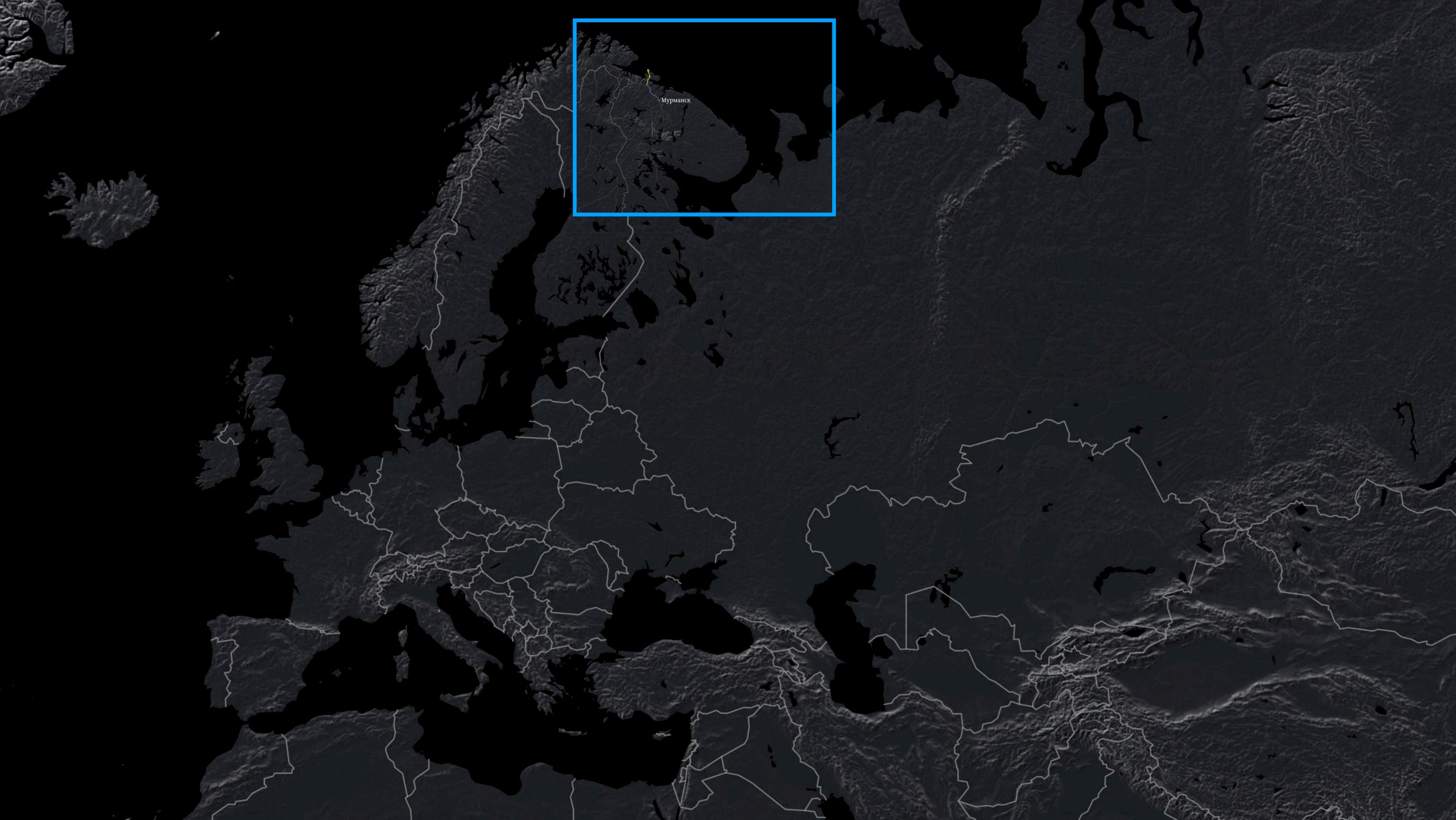
Тбилиси











Мурманск



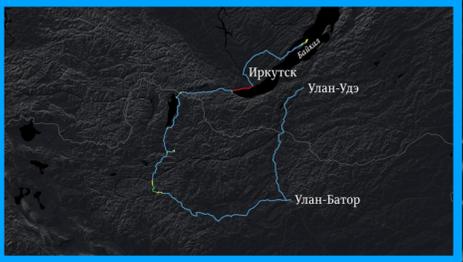
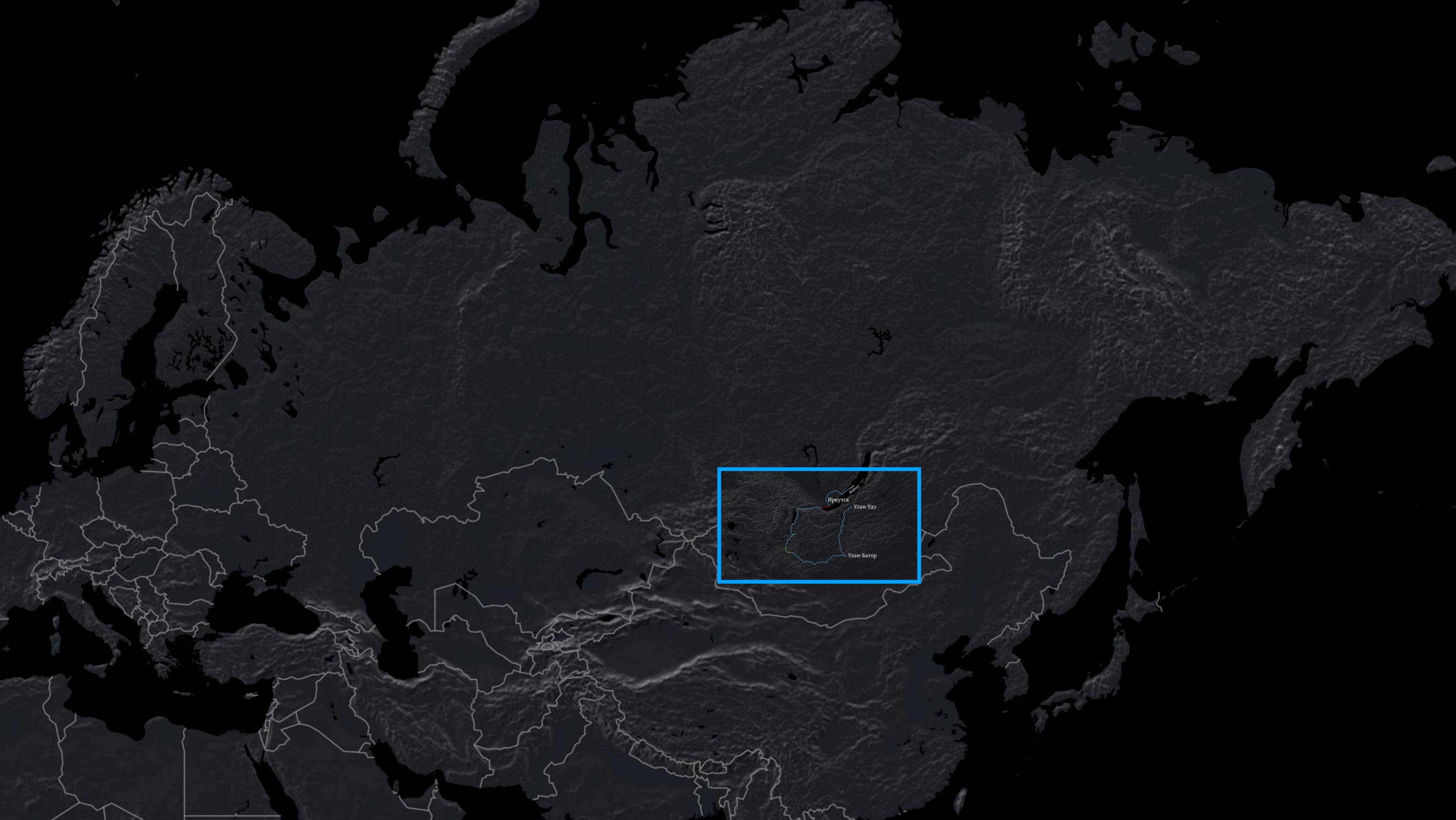
Мурманск













Иркутск

Байкал

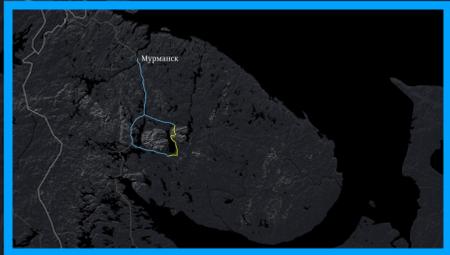
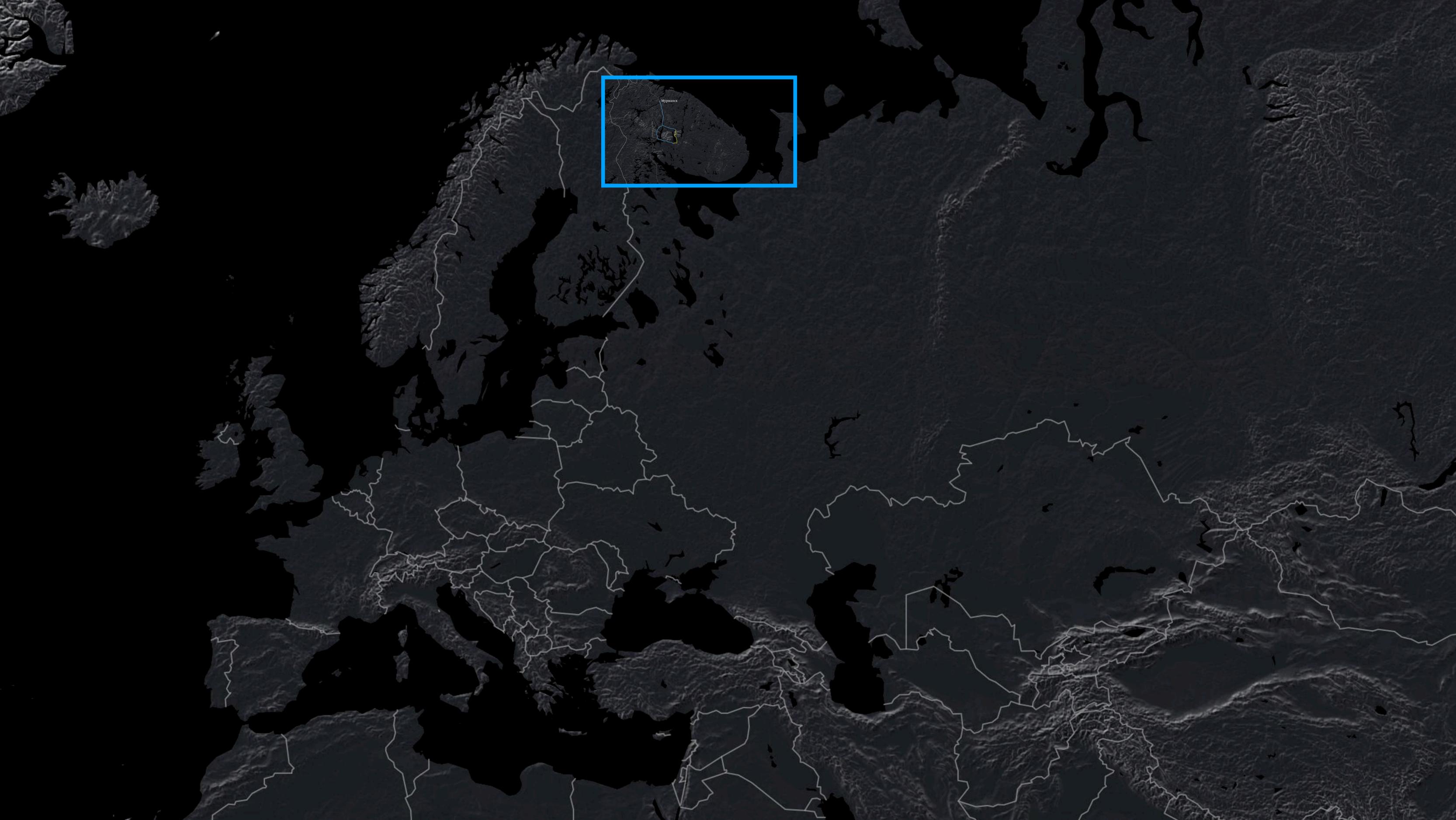
Улан-Удэ

Улан-Батор









Мирнаик

Мурманск













Петропавловск-  
Камчатский













# Принципы



ОДИН







Нейтрино







Технологичностъ





ЭСТЕТИЧНОСТЬ





МИНИМУМ  
26 06 2013



Пройденное  
расстояние

65 км

50

35

28

22

16

1 кг

5

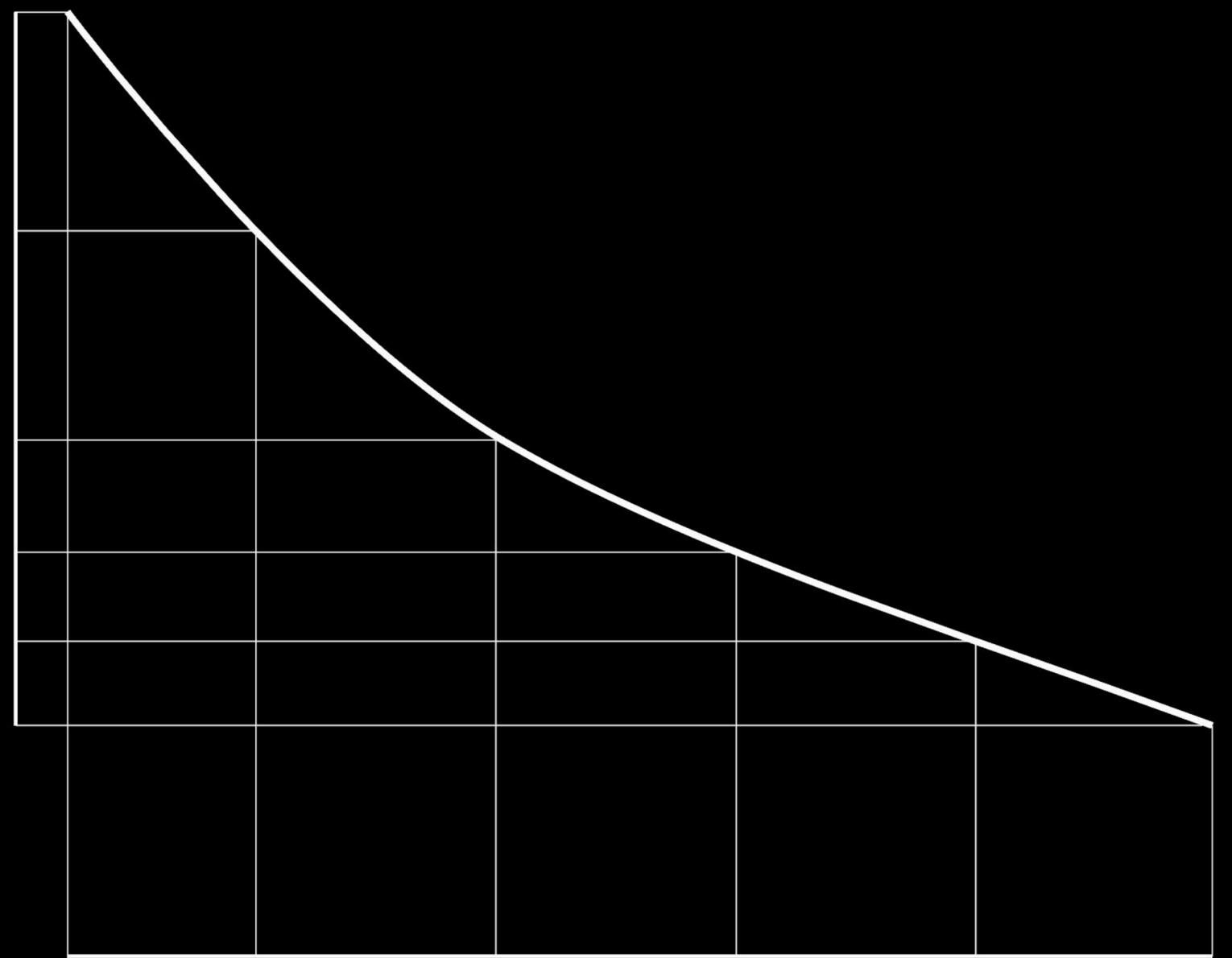
10

15

20

25

Вес рюкзака







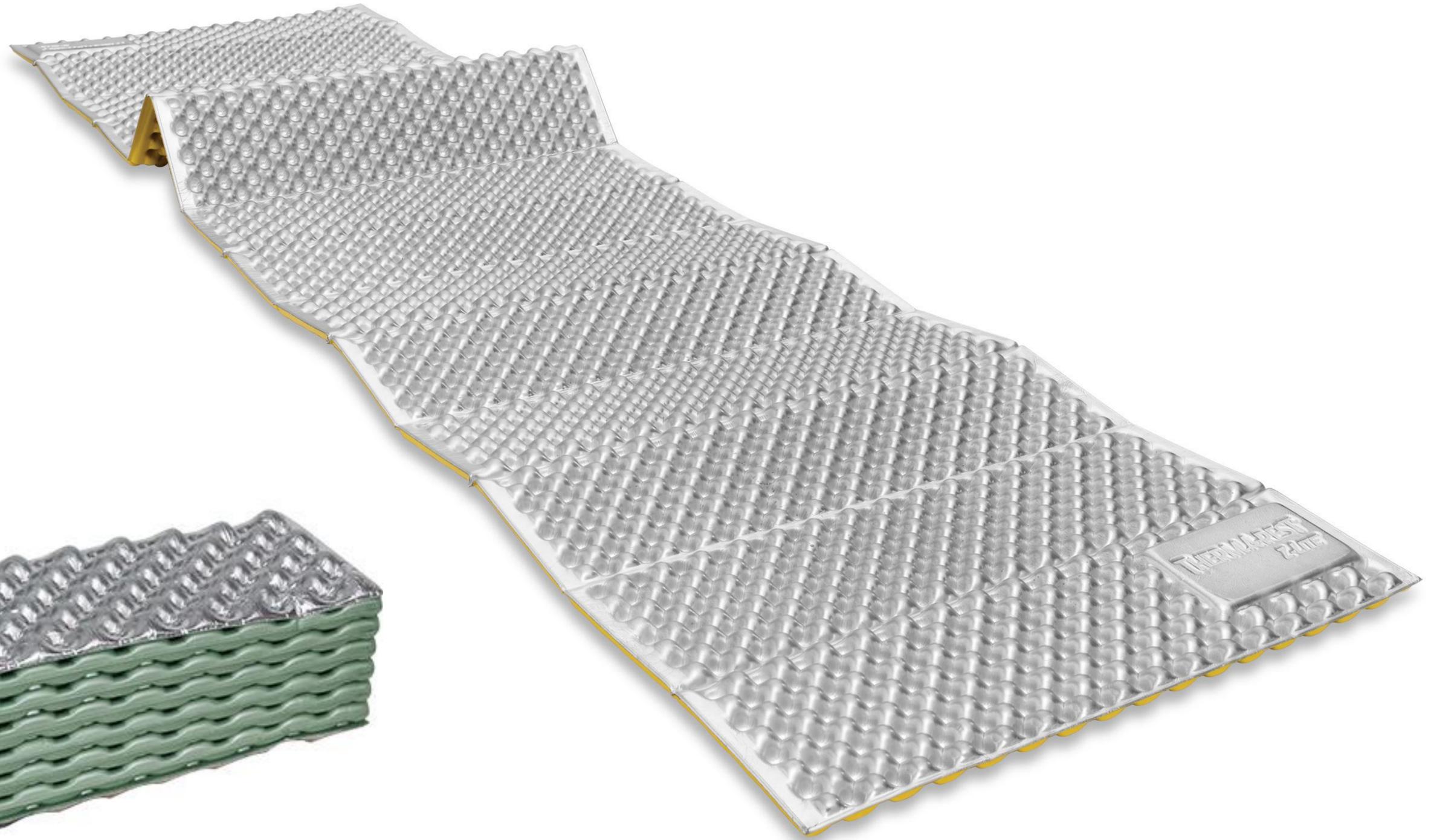
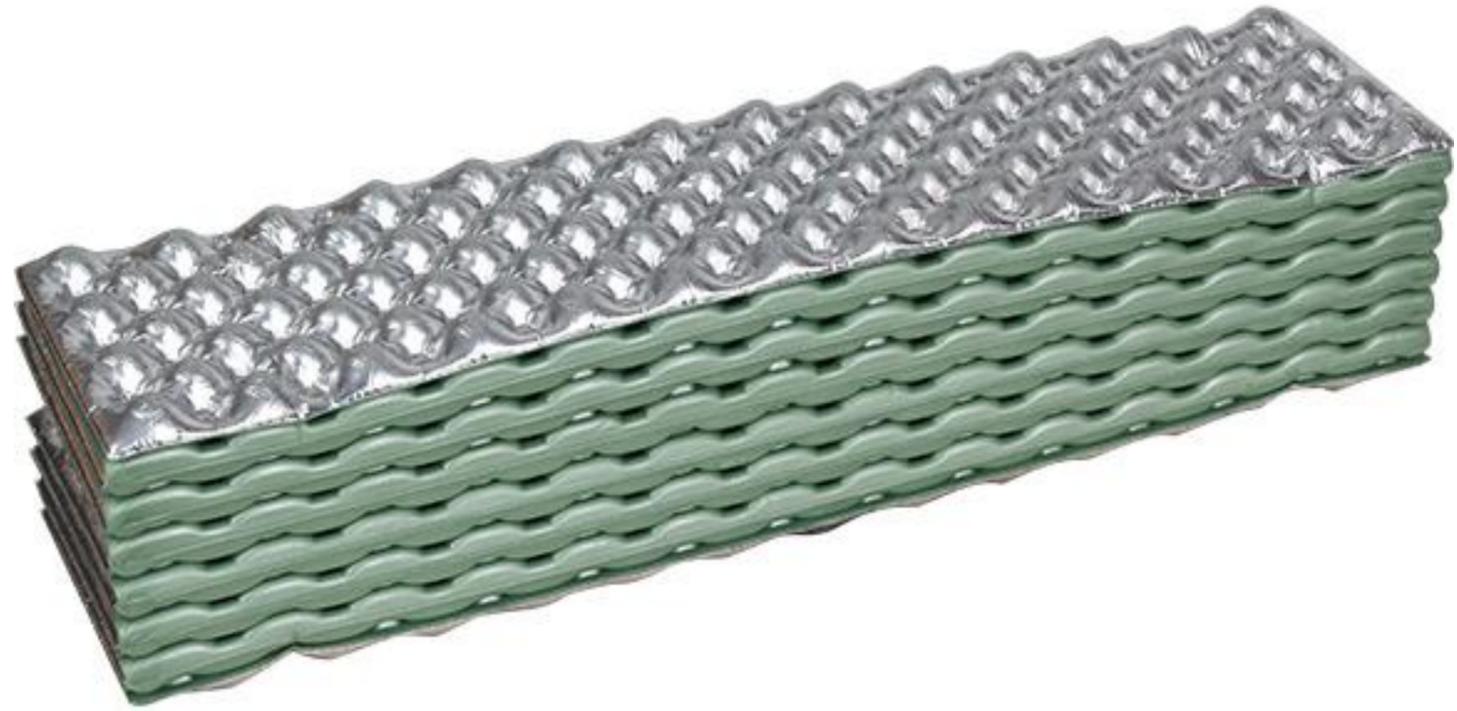


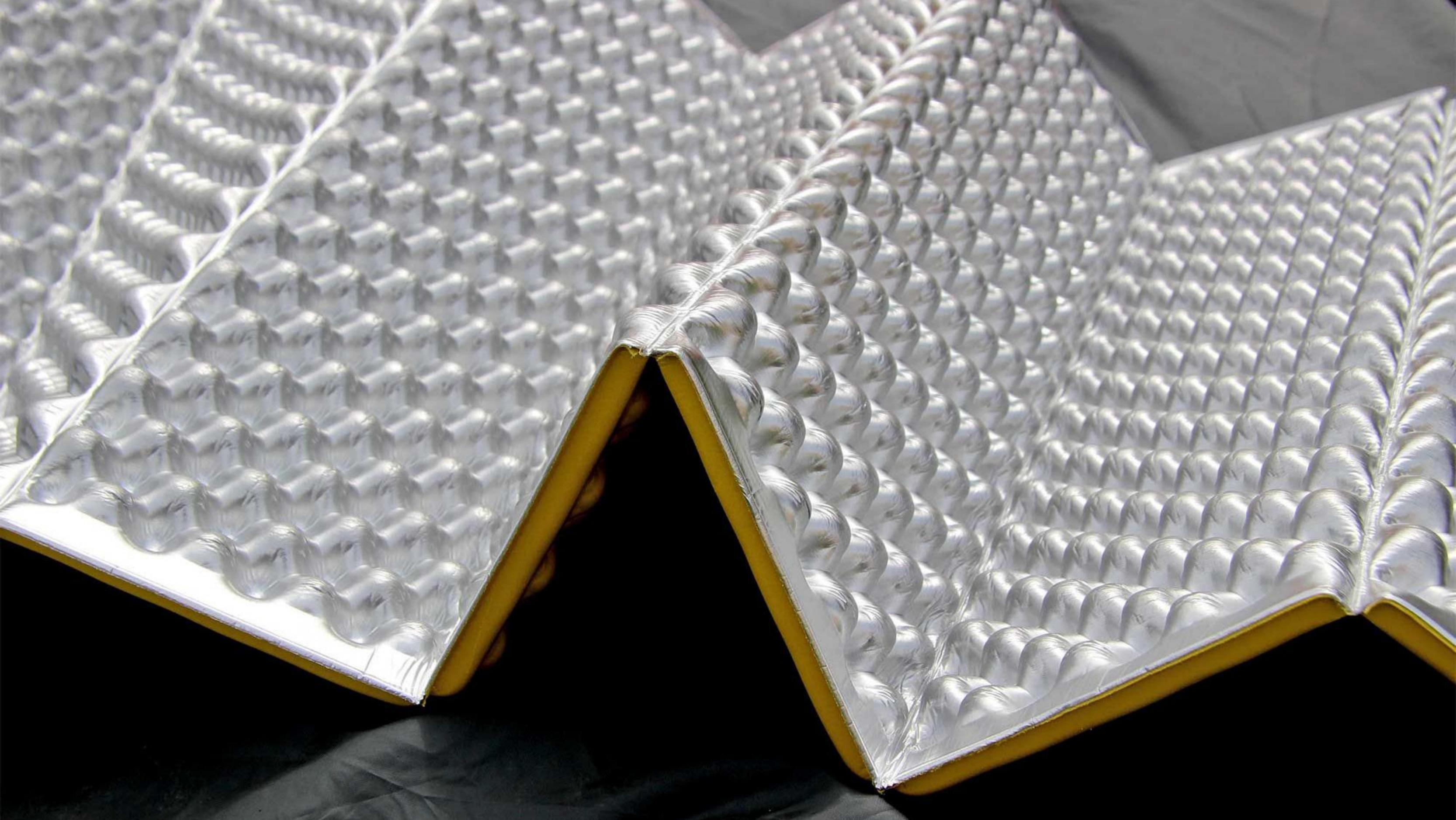
1. Есть аналог легче
2. Совмещение
3. Тебе это не надо

1. Увеличение КПД функции
2. Перекладывание функции
3. Отказ от функции

1. Есть аналог легче
2. Совмещение
3. Тебе это не надо

10												
11												
12												
13	тело	<b>БАЗОВОЕ</b>	3564 г		\$ новый	<b>Чем можно заменить</b>	Вес	Выигрыш	Стоимость	Подводные камни	Стоимос	
14		<b>Рюкзак</b>	<a href="#">Osprey Exos 58 S</a>	1170 г		не по размеру?	15 600 ₺	<a href="#">Osprey Levity 60</a>	860 г	-310 г	18 530 ₺	Без карманов на поясе, до 11кг
15		<b>Палатка</b>	<a href="#">Big Agnes Copper Spur HV UL1</a>	1111 г			25 550 ₺	<a href="#">Big Agnes Fly Creek HV 1 Platinum</a>	822 г	-289 г	20 100 ₺	Дряблая без колышков
16		<b>Спальник</b>	<a href="#">Splav Adventure Comfort 205</a>	844 г			11 500 ₺	<a href="#">Sivera Вежа +3/200</a>	384 г	-460 г	14 000 ₺	Прохладней, теплый 526г или 482г\$
17		<b>Надувной коврик</b>	<a href="#">Therm-a-Rest NeoAir XLite R</a>	334 г		заебывает надувать	14 800 ₺	<a href="#">Therm-a-Rest Neoair Uberlite Regular</a>	250 г	-84 г	18 150 ₺	Прохладней
18		Чехол для коврика	дефолтный	12 г				<a href="#">Чехол надувающий NeoAir Pump Sack</a>	77 г	65 г	2 550 ₺	
19		<b>Гермочехол на рюкзак</b>	<a href="#">Quechua какой-то</a>	93 г			399 ₺					
20		Прохладный спальник	<a href="#">terra incognita compact 700</a>	800 г								
21		Самонадувающийся коврик		540 г								
22		Простыня в спальник шелковая	<a href="#">Quechua</a>	112 г			2 500 ₺					
23												
24												
25		<b>ПРОПИТАНИЕ</b>	847 г									
26		Газовый баллон		375 г		Б/у 293 есть		<a href="#">на пять дней есть меньший объем</a>	210 г	-165 г	382 ₺	На месте можно и не найти, в самол
27		Горелка с чехлом	<a href="#">Soto, 3,26kw, чехол 31г</a>	189 г		Есть и полегче	2 940 ₺	<a href="#">BRS 3000T</a>	25 г	-164 г	1 512 ₺	Стремно что-то
28		Питьевая система на 1л	<a href="#">TREK 500 1 ЛИТР FORCLAZ</a>	95 г		Распирает сильно		<a href="#">Osprey Hydraulics Lumbar 1.5L</a>	140 г	45 г	2 570 ₺	стоит ли того вообще
29		<b>Кружка титановая с крышкой</b>	<a href="#">Splav</a>	90 г			2 300 ₺					
30		Миска с крышкой	<a href="#">пчелка на 1л</a>	60 г			129 ₺					
31		Фляга плоская	<a href="#">Outventure на 0,7л</a>	29 г			299 ₺					
32		<b>Ложковилка</b>	<a href="#">MSR</a>	9 г			385 ₺					
33		Сухое топливо		110 г		Сколько надо брать?						
34		Кружка		113 г								
35												
36		<b>ХРАНЕНИЕ</b>	246 г									
37		<b>Гермочехол на 30л зеленый</b>	типа для еды	69 г								
38		Гермочехол на 20л оранжевый	типа для одежды	53 г								
39		<b>Гермочехол на 10л синий</b>	типа для спальника	42 г								
40		Мини-рюкзак на 15л	outventure	47 г								
41		<b>Гермо для документов</b>		35 г								
42		Компрессионный мешок	от спальника старого?	75 г								
43		Мини-рюкзак на 10л	quechua	50 г								

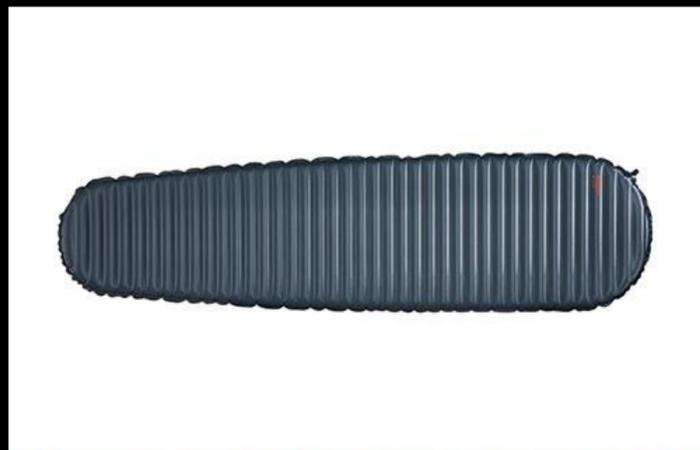






PACKED  
SIZE







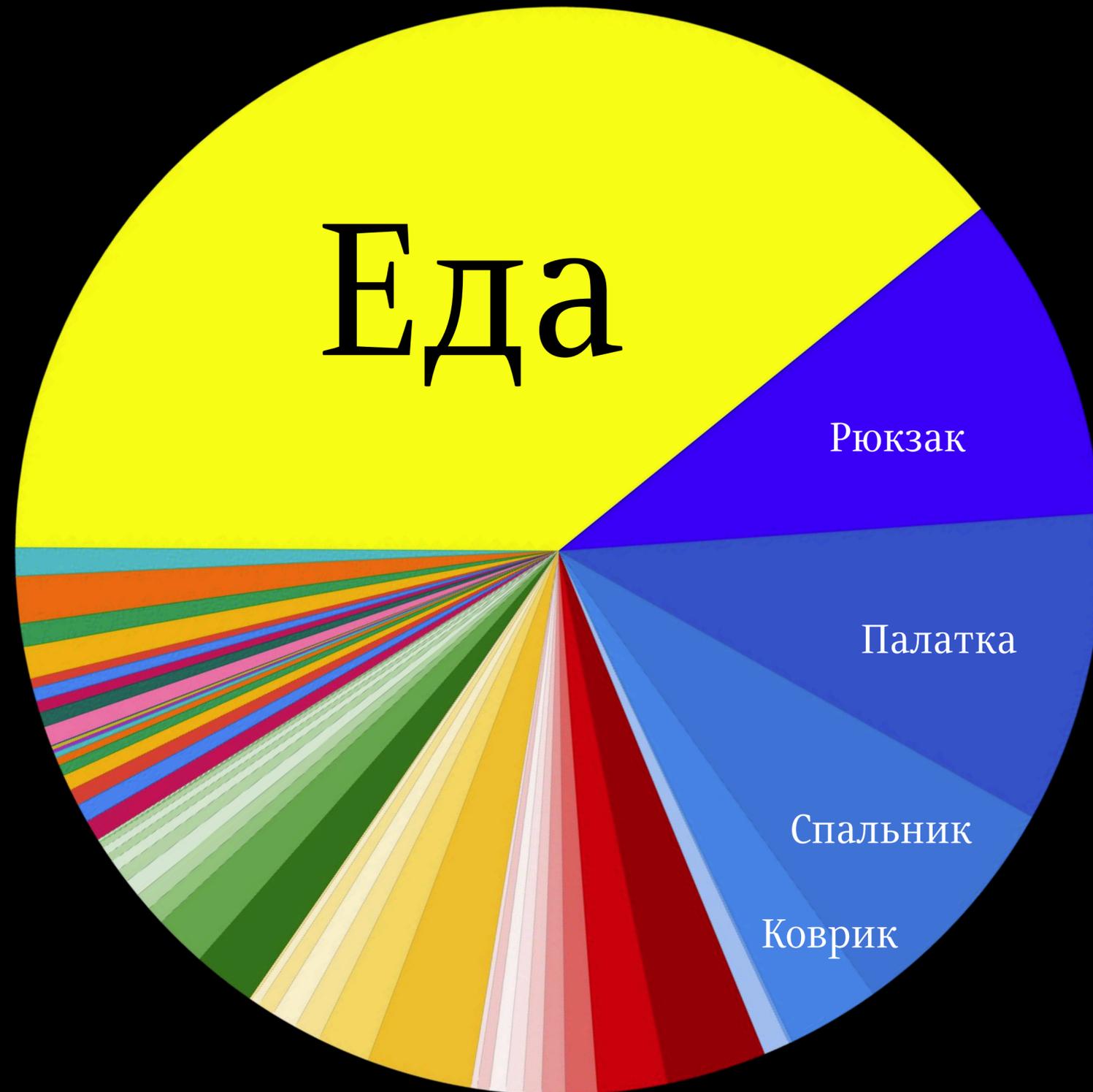






Еда и вода





7

дней

2700

ккал в день

300

ккал на 100 г

*средняя калорийность  
продуктов*

$$\frac{2700 \times 7}{300} = 6,3 \text{ КГ}$$

еды с собой тащить

7

дней

2700

ккал в день

400

ккал на 100 г

*средняя калорийность  
продуктов*

$$\frac{2700 \times 7}{400} = 4,7 \text{ КГ}$$

еды с собой тащить

на 1,6 кг меньше



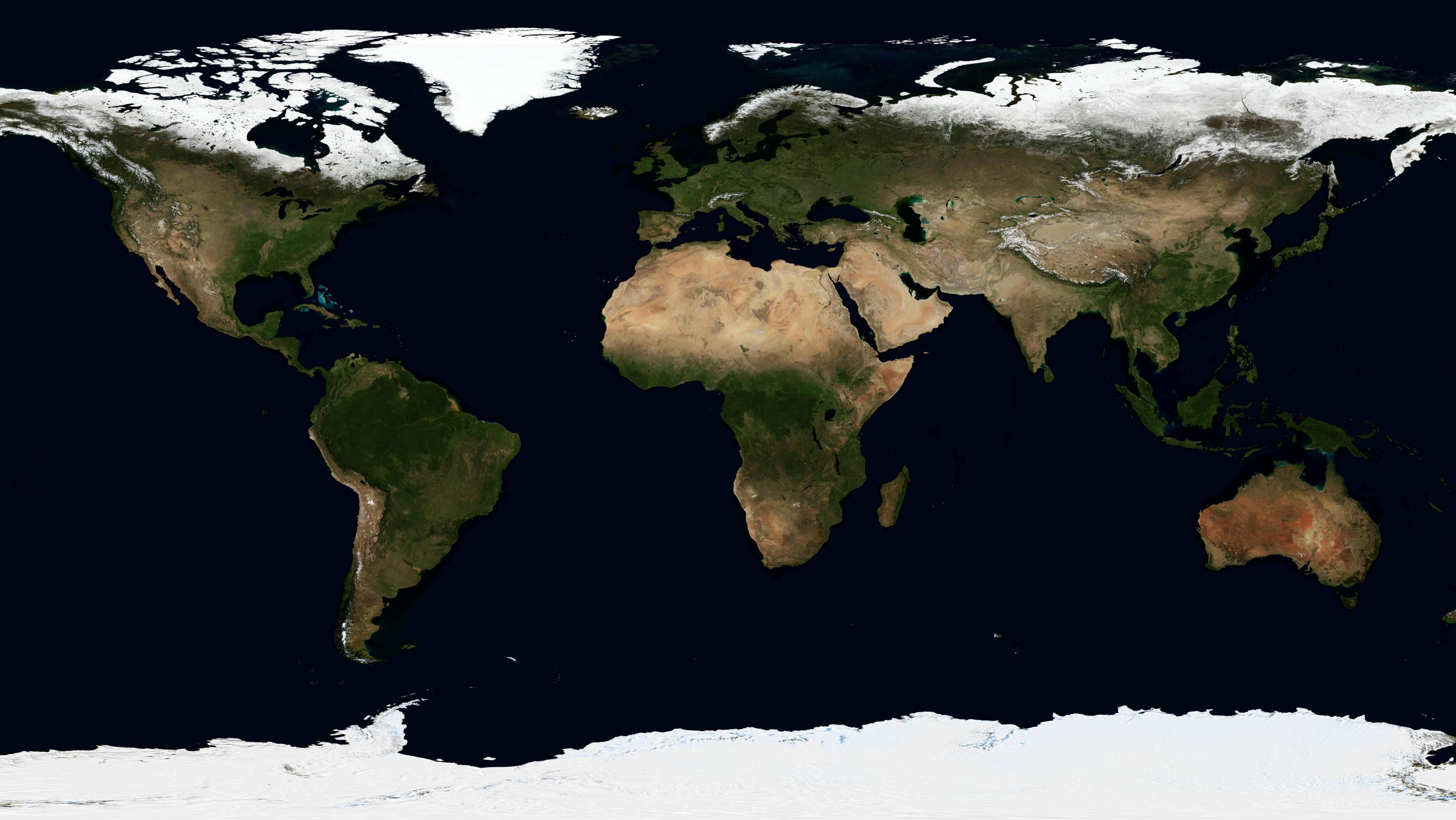
\$ € ¥

Маршруты

## Климат Апатитов за 2 года (2012 – 2014 гг)

Показатель	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Год
Абсолютный максимум, °С	5,5	6,6	4,2	7,2	25,7	27,0	25,2	26,1	17,8	15,0	10,2	2,2	27,0
Средний максимум, °С	-11	-5,4	-3,9	2,2	11,7	18,7	19,6	17,4	11,5	2,9	-2,1	-9,6	4,3
Средняя температура, °С	-14	-8	-9,5	-2,7	6,6	13,7	14,6	12,4	7,9	0,8	-4	-12,2	0,5
Средний минимум, °С	-17	-10,6	-15,3	-7,6	1,6	9,0	9,7	7,5	4,3	-1,2	-6	-14,7	-3,4
Абсолютный минимум, °С	-33,3	-21,4	-30	-24,2	-7,4	1,1	4,8	0,3	-2,5	-14,3	-26,1	-30,7	-33,3
Норма осадков, мм	64	65	65	56	50	48	50	62	98	98	100	96	853

Источник: [www.weatheronline.co.uk](http://www.weatheronline.co.uk) экстремумы с Климатического монитора





# Безопасность и страх

ЖИВОТНЫЕ

Люди

# Травмы

Холод

Заблудился

Страх



