

A scenic sunset over a lake with a campfire in the foreground. The sky is filled with vibrant orange and red clouds, reflecting on the water. In the foreground, a campfire is burning brightly in a metal pot, supported by a tripod of sticks. The overall atmosphere is warm and peaceful.

Рекреационно-  
оздоровительный  
поход  
«Кольцо по Нарочанскому  
краю»

Подготовила проект:  
студентка 434 группы, 3 курса  
дневной формы  
получения образования  
Понимасова Джанет

**Цель похода:** оздоровление посредством прогулок по лесным массивам, расширение кругозора

**Задачи похода:**

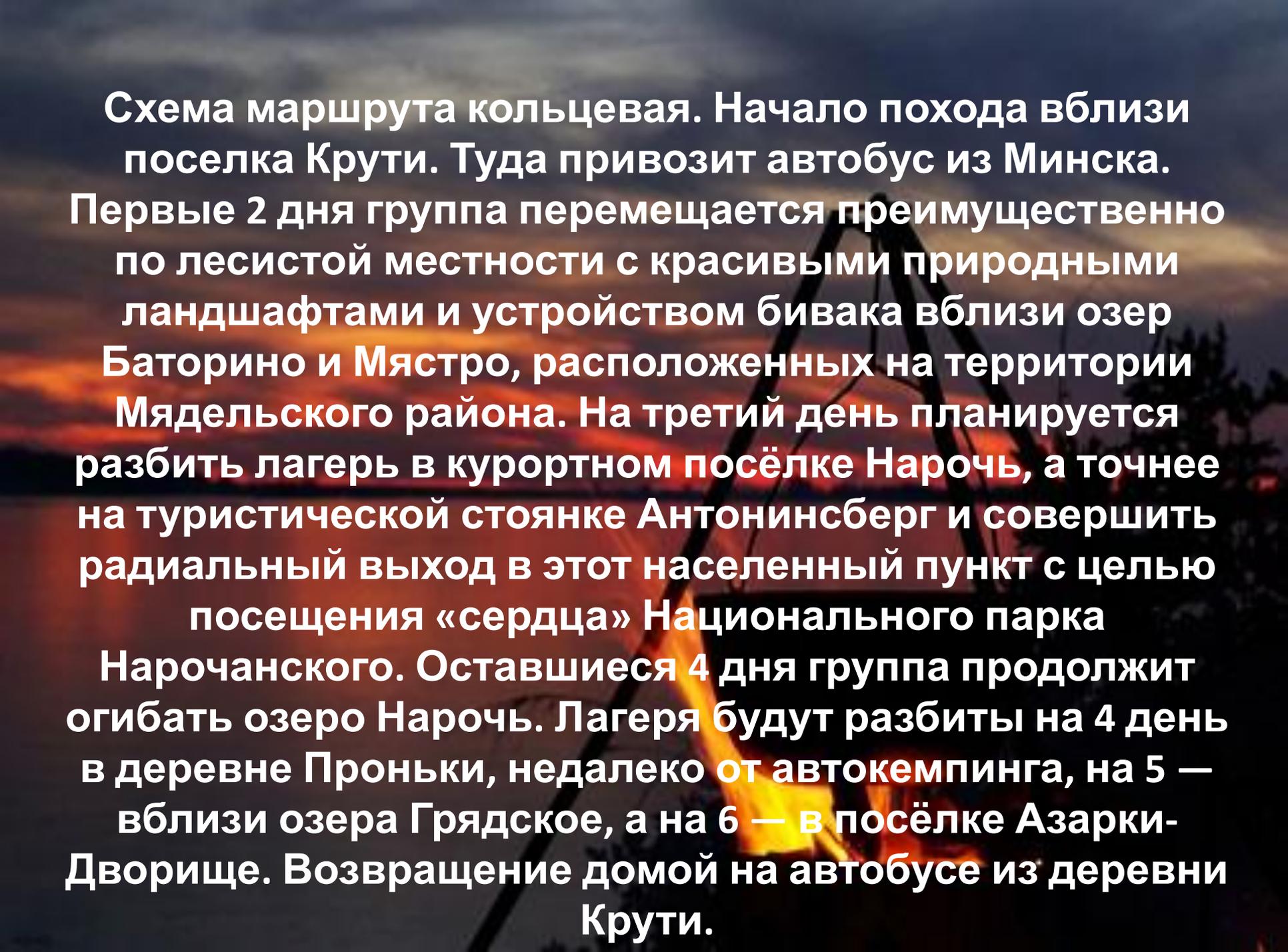
- 1) прохождение заданного маршрута;
- 2) обучение участников методологии проведения рекреационных походов;
- 3) восстановление физического и психологического состояния участников;
- 4) посещение уникальных природных объектов Нарочанского края.

**КРУТИ — МЯДЕЛЬ — ЧЕРЕВКИ —  
НАРОЧЬ —  
ПРОНЬКИ — АЗАРКИ-ДВОРИЩЕ**

**Поход оздоровительно-  
познавательный,  
многодневный (7 дней)**

**Рекомендуемое время проведения  
похода:  
май-сентябрь.**

**Протяжённость маршрута: 76 км.**



**Схема маршрута кольцевая. Начало похода вблизи поселка Крути. Туда привозит автобус из Минска. Первые 2 дня группа перемещается преимущественно по лесистой местности с красивыми природными ландшафтами и устройством бивака вблизи озер Баторино и Мястро, расположенных на территории Мядельского района. На третий день планируется разбить лагерь в курортном посёлке Нарочь, а точнее на туристической стоянке Антонинсберг и совершить радиальный выход в этот населенный пункт с целью посещения «сердца» Национального парка Нарочанского. Оставшиеся 4 дня группа продолжит обогнать озеро Нарочь. Лагеря будут разбиты на 4 день в деревне Проньки, недалеко от автокемпинга, на 5 — вблизи озера Грядское, а на 6 — в посёлке Азарки-Дворище. Возвращение домой на автобусе из деревни Крути.**

№ п/п	Ф.И.О. участника похода	Дата рождения	Обязанности в походе
1.	Сидоров Антон Анатольевич	18.08.1972	Руководитель группы
2.	Шарова Людмила Сергеевна	13.12.1980	Завхоз по питанию
3.	Вилькоцкая Татьяна Михайловна	27.02.1980	Медик
4.	Порков Николай Николаевич	08.07.1984	Костровой
5.	Подольская Ирина Викторовна	30.11.1974	Экскурсовод
6.	Ильин Никита Константинович	14.09.1990	Фотограф
7.	Герко Максим Леонидович	03.10.1988	Повар
8.	Капелько Иман Николаевич	26.03.1973	Штурман
9.	Петлицкая Наталья Матвеевна	19.12.1979	Эколог

## Перечень группового походного снаряжения (на 9 человек)

№	Наименование	Количество
1.	Палатки	4
2.	Котелки	2
3.	Ведро	1
4.	Топор	1
5.	Костровое оборудование	-
6.	Половник	1
7.	Плѐнка полиэтиленовая	2
8.	Фонарик	3
9.	Спички	1
10.	Фотоаппарат	1
11.	Нож	2
12.	Медицинская аптечка	1
13.	Ремонтный набор	1
14.	Плѐнка обеденная	3
15.	Карта	2
16.	Компас	2

# Перечень личного походного снаряжения (на 1 человека)

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1.	Рюкзак	1	11.	Спальный мешок	1
2.	Футболки из х/б с длинным рукавом	2	12.	Кружка	1
3.	Спортивный костюм	1	13.	Ложка	1
4.	Нижнее бельё	-	14.	Миска	1
5.	Обувь для трекинга	1	15.	Гигиенические принадлежности	-
6.	Кроссовки	1	16.	Коврик теплоизоляционный	1
7.	Носки х/б	3	17.	Документы и деньги в пакете	-
8.	Свитер	1	18.	Индивидуальный мед. пакет	1
9.	Головной убор	1	19.	Комплект термобелья	1

## Групповая аптечка

№	Наименование	Количество
ИНСТРУМЕНТЫ:		
1.	Ножницы	2
2.	Пинцет	1
3.	Пипетка	2
АНТИСЕПТИКИ:		
4.	Раствор йода	1
5.	Раствор перекиси водорода	100 мл.
6.	Глазные капли	1
7.	Марганцовка	1 уп.
8.	Спирт этиловый	500 мл.
ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ:		
9.	Бинты (шириной 5 и 8 см.)	2
10.	Бинт эластичный	2
11.	Бактерицидный пластырь	5
12.	Лейкопластырь в катушке	1
13.	Напальчники	2

№	Наименование:	Количество:
<b>АНАЛГЕТИКИ И ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ:</b>		
14.	Анальгин	10 табл.
15.	Спазмалгон	10 табл.
16.	Парацетомол	10 табл.
<b>АНТИБИОТИКИ:</b>		
19.	Доксициклин	10 табл.
20.	Азитромицин	10 табл.
<b>СПАЗМОЛИТИКИ:</b>		
21.	Но-шпа	20 табл.
<b>ПРОТИВОАЛЛЕРГИЧЕСКИЕ:</b>		
22.	Супрастин	10 табл.
<b>МАЗИ:</b>		
23.	Финалгон	1
24.	Левомеколь	1
25.	Уголь активированный	20 табл.
26.	Спирт нашатырный	100 мл.

# Индивидуальная аптечка

№	Наименование	Количество
1.	Перевязочный пакет	1
2.	Нестерильный бинт	1
3.	Йод	1 фл.
4.	Пластырь бактерицидный	2-3 уп.
5.	Индивидуальный анальгетик	10 табл.
6.	Помада гигиеническая	1
7.	Крем для кожи	1
9.	Другие индивидуальные лекарства	-

## Походное меню (суточный рацион – день 1-ый и 5-ый)

Наименование	Количество, г.	Калорийность, ккал	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г
<b>ЗАВТРАК:</b>					
Суп овсяный «грибной»	350	460	13	14	50
Кофе с молоком	250	188	6.8	6	1
<b>ПЕРЕКУС:</b>					
Бутерброд с сыром	140	350	14.5	15	31
Чай	250	40	0	0	10
<b>ОБЕД:</b>					
Свекольник	350	570	13	17	50
Сухари	100	426	16	4	60
Чай	250	40	0	0	10
<b>Ужин:</b>					
Каша гречневая с мясом	350	722	30.1	37.8	45.5
Кисель	200	94	0	0	25
Вафли	100	276	5.5	26	54

**ИТОГ:** 2100

## Походное меню (суточный рацион – день 2-ой и 6-ой)

Наименование	Количество, г.	Калорийность, ккал	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
<b>ЗАВТРАК:</b>					
Каша рисовая с черносливом	300	610	6	1	60
Чай	250	40	0	0	10
<b>ПЕРЕКУС:</b>					
Бутерброд с колбасой	150	350	15	16	25
Чай	250	40	0	0	10
<b>ОБЕД:</b>					
Суп фасолевый	350	530	16	7	35
Кофе с молоком	250	188	6.8	6	1
Печенье	100	437	6.5	14.5	62.5
<b>УЖИН:</b>					
Макароны с сыром	350	655	23	14.6	20
Кисель	200	94	0	0	25
Шоколад	60	290	3	18	30

## Походное меню (суточный рацион – день 3-ий и 7-ой)

Наименование	Количество, г.	Калорийность, ккал	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
<b>ЗАВТРАК:</b>					
Каша овсяная с бананом	300	351	7	11	55
Кофе с молоком	250	188	6.8	6	1
<b>ПЕРЕКУС:</b>					
Бутерброд с сыром	140	350	14.5	15	31
Чай	250	40	0	0	10
<b>ОБЕД:</b>					
Щи с говядиной	350	250	10	8	8
Макароны «по-флотски»	350	805	38	45	75
Кисель	200	94	0	0	25
<b>УЖИН:</b>					
Каша гречневая с мясом	350	755	37	60	80
Чай	250	40	0	0	10
Халва	60	198	0.3	0	50
<b>ИТОГ: 3071ккал.</b>					

## Походное меню (суточный рацион – день 4-ый)

Наименование	Количество, г.	Калорийность, ккал	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
<b>ЗАВТРАК:</b>					
Гречка с грибами и луком	300	370	14	14	48
Чай	250	40	0	0	10
<b>ПЕРЕКУС:</b>					
Бутерброд с колбасой	150	350	15	16	25
Чай	200	40	0	0	10
<b>ОБЕД:</b>					
Суп гороховый	350	585	26,4	14.4	50.4
Кофе с молоком	250	188	6.8	6	1
Печенье	100	437	6.5	14.5	62.5
<b>УЖИН:</b>					
Картошка с тушёнкой	350	672	24.1	31.9	44.2
Орехи в шоколаде	65	296	6	40	60
Кисель	200	94	0	0	25

**Итого: 3072 ккал.**

	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>
<b>Первый день</b>	<b>18 %</b>	<b>22 %</b>	<b>60%</b>
<b>Второй день</b>	<b>17 %</b>	<b>23 %</b>	<b>60 %</b>
<b>Третий день</b>	<b>17 %</b>	<b>26 %</b>	<b>57 %</b>
<b>Четвёртый день</b>	<b>17 %</b>	<b>24 %</b>	<b>59 %</b>

**Вывод:** с учётом того, что нормы 15% – 25% – 60% (белки – жиры - углеводы), могу сказать, что питание получилось

# Походная продуктовая раскладка

Наименование	Количество приёмов в пищу	Масса на человека на варку, г.	Требуемая масса на весь поход
<b>КРУПЫ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ:</b>			
Овсяная каша	4	75	2700
Гречневая каша	5	75	3400
Рис	3	75	2000
Макароны	4	80	2900
<b>ЖИРЫ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:</b>			
Сметана	1	50	500
Сыр плавленый	3	30	800
Сыр «Голландский»	5	30	1400
Масло сливочное	9	10	800
Масло подсолнечное	10	20	1800
Молоко	8	40	3000
<b>МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ (В ТОМ ЧИСЛЕ КОНСЕРВЫ):</b>			
Сало	8	20	1400
Тушёнка говяжья	5	90	4000
Колбаса с/к	3	20	500

Наименование	Количество приёмов в пищу	Масса на человека на варку, г.	Требуемая масса на весь поход
<b>ОВОЩИ:</b>			
Картофель	6	75	4000
Лук	8	30	2100
Чеснок	3	8	200
Морковь	3	20	500
Капуста	2	35	600
Фасоль	2	35	600
Шампиньоны	4	10	400
<b>САХАР, СЛАДОСТИ:</b>			
Сахар-песок	14	25	3000
Сухари	2	100	1800
Вафли	2	100	1800
Печенье	3	100	2700
Шоколад	2	60	1100
Халва	1	60	600
Орехи в шоколаде	1	65	600

Наименование	Количество приёмов в пищу	Масса на человека на варку, г.	Требуемая масса на весь поход
<b>НАПИТКИ, ФРУКТЫ И СУХОФРУКТЫ:</b>			
Чай	9	6	400
Кофе	9	6	500
Чернослив	2	30	500
Банан	2	100	1800
Изюм	2	30	500
<b>ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ:</b>			
Батон	7	100	6000
Хлеб	7	100	6000
<b>КОНЦЕНТРАТЫ:</b>			
Свекольник	2	45	800
Суп гороховый	1	45	400
Бульон. кубик	1	5	50
Бульон. кубик грибной	2	5	100
<b>ПРИПРАВЫ:</b>			
Соль	14	5	650
Перец	11	3	300

*Итого по раскладке: 63.300  
грамм.*

*63.300/9 человек/7 дней*

*Итого масса на человека в день  
составляет: 1004 грамма.*



# 1-ый день

**7.00** — Сбор группы в Минске, погрузка участников в автобус.

**9.30 - 10.00** — Доставка участников к месту начала похода (д. Крути),  
инструктаж.

**10.30** — Завтрак.

**11.30** — Начало прохождения маршрута.

**12.30** — Прибытие на панораму г. Мяделя. Разбитие лагеря.

**13.30** — Обед.

**15.00** — Уход из лагеря. Продолжение пути.

**16.00** — Прибытие на панораму открытого ландшафта  
Белорусского  
поозерья

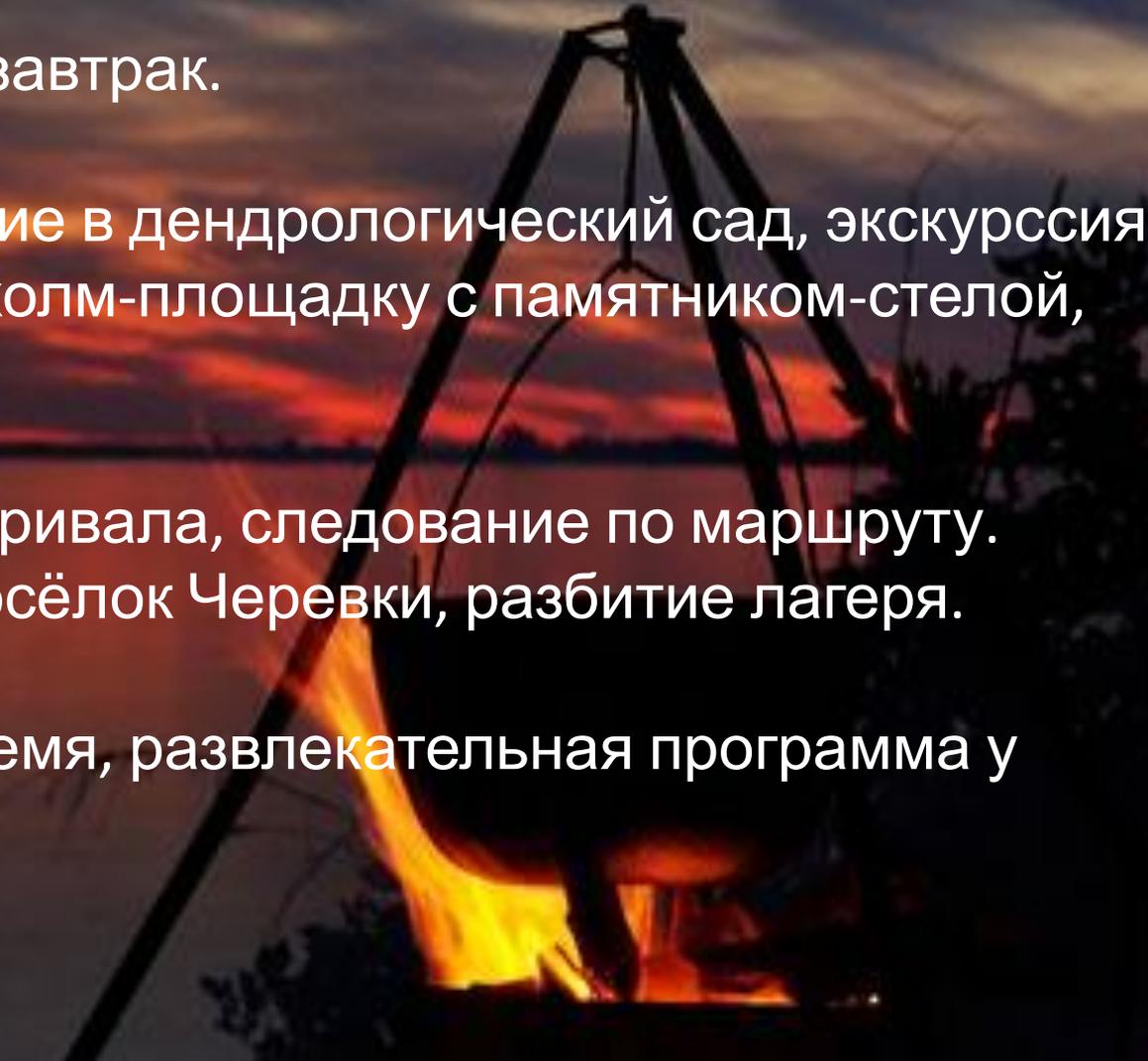
**16.30** — Отправление к месту стоянки.

**16.45** — Разбитие лагеря на побережье озера Мястро.

**19.30** — Ужин.

**20.00 - 22.00** — Свободное время отбой

## *2-ой день*

- 8.00 - 9.00** — Подъём, завтрак.
  - 9.50** — Уход из лагеря.
  - 10.30 - 12.00** — Прибытие в дендрологический сад, экскурсия.
  - 13.00** — Прибытие на холм-площадку с памятником-стелой, привал.
  - 15.00** — Обед.
  - 16.30** — Уход с места привала, следование по маршруту.
  - 17.40** — Прибытие в посёлок Черевки, разбитие лагеря.
  - 19.30** — Ужин.
  - 20.00** — Свободное время, развлекательная программа у костра.
  - 22.00** — Отбой.
- 
- A bonfire is burning brightly in a tripod structure made of dark logs. The fire is intense, with bright yellow and orange flames. The background is a dramatic sunset or sunrise over a body of water, with a sky filled with dark, heavy clouds and a horizon line. The overall scene is atmospheric and suggests a campsite at dusk.

## **3-ий день**

**8.00 - 9.00** — Подъём, завтрак.

**9.50** – Уход из лагеря.

**12.00** — Прибытие на тур. стоянку «Антонинсберг».

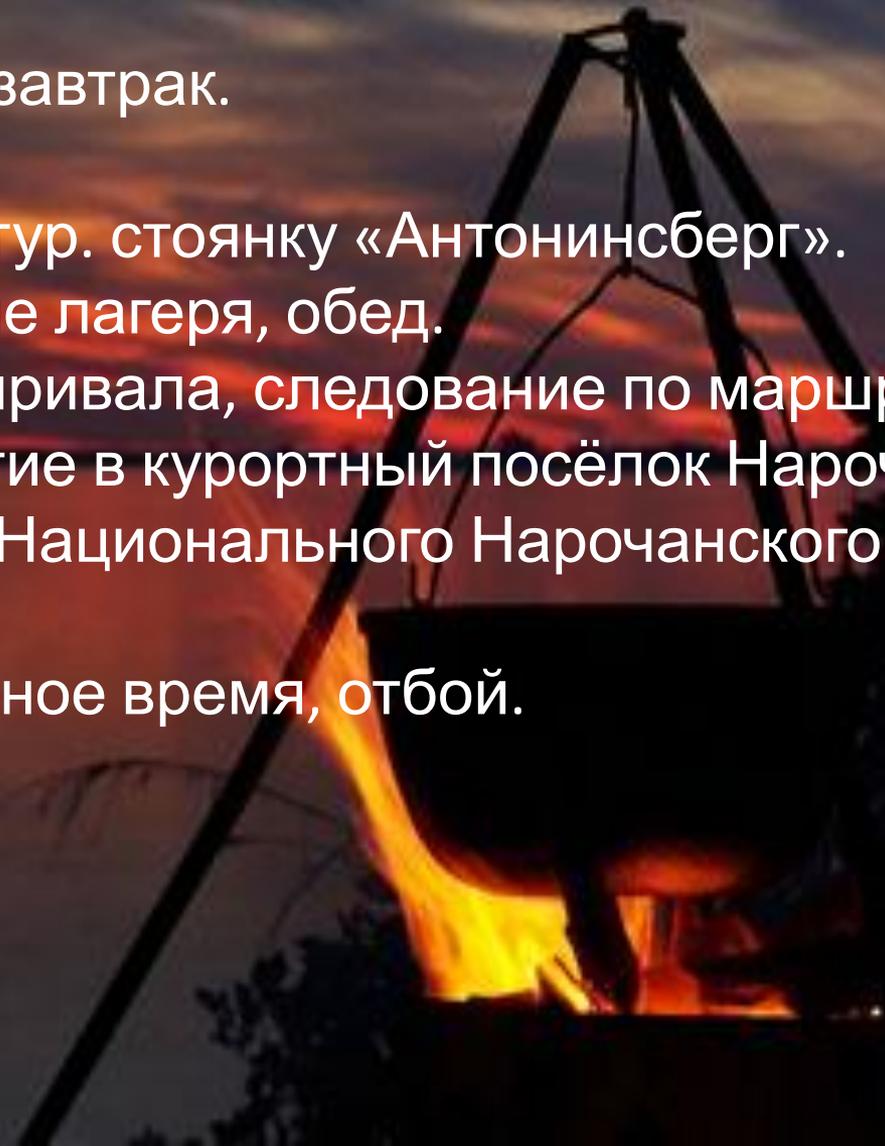
**12.20 - 15.00** — Разбитие лагеря, обед.

**16.30** — Уход с места привала, следование по маршруту.

**17.50 - 19.10** — Прибытие в курортный посёлок Нарочь, экскурсия в «сердце» Национального Нарочанского парка .

**20.00** — Ужин.

**21.00 - 22.00** — Свободное время, отбой.



## 4-ый день

8.00 - 9.00 — Подъём, завтрак.

9.50 — Уход из лагеря.

12.00 — Привал.

12.30 - 13.30 — Следование по маршруту к месту стоянки.

13.40 - 14.40 — Разбитие лагеря на побережье озера Нарочь, обед.

15.00 - 18.00 — Рыбалка на озере Нарочь.

18.30 — Уход с озера.

19.00 — Прибытие в посёлок Проньки, организация ночлега.

20.00 — Ужин.

21.00 - 22.00 — Свободное время, отбой.

## 5-ый день

8.00 - 9.00 — Подъём, завтрак.

9.50 — Уход из лагеря.

12.00 — Привал.

12.30 - 14.00 — Следование по маршруту к месту стоянки.

14.10 - 15.10 — Разбитие лагеря у панорамы открытого ландшафта

между д. Занарочь и д. Стаховцы, обед.

15.30 — Уход с места стоянки.

16.30 — Прибытие к густому лесному массиву вблизи озера Грядское ,  
организация ночлега.

18.00 — Походная баня.

20.00 — Ужин.

21.00 - 22.00 — Свободное время, отбой.

## 6-ой день

8.00 - 9.00 — Подъём, завтрак.

9.50 — Уход из лагеря.

12.00 — Привал.

12.30 - 13.30 — Следование по маршруту к месту стоянки.

13.40 - 14.40 — Разбитие лагеря на побережье озера

Запортава,

обед.

15.00 - 18.00 — Спортивные состязания (спортландия).

18.30 — Уход с озера.

19.00 — Прибытие в деревню Азарки-Дворище,  
организация ночлега.

20.00 — Ужин.

21.00 - 22.00 — Свободное время, отбой.

## 7-ой день

8.00 - 9.00 — Подъём, завтрак.

9.50 — Уход из лагеря.

12.00 — Привал.

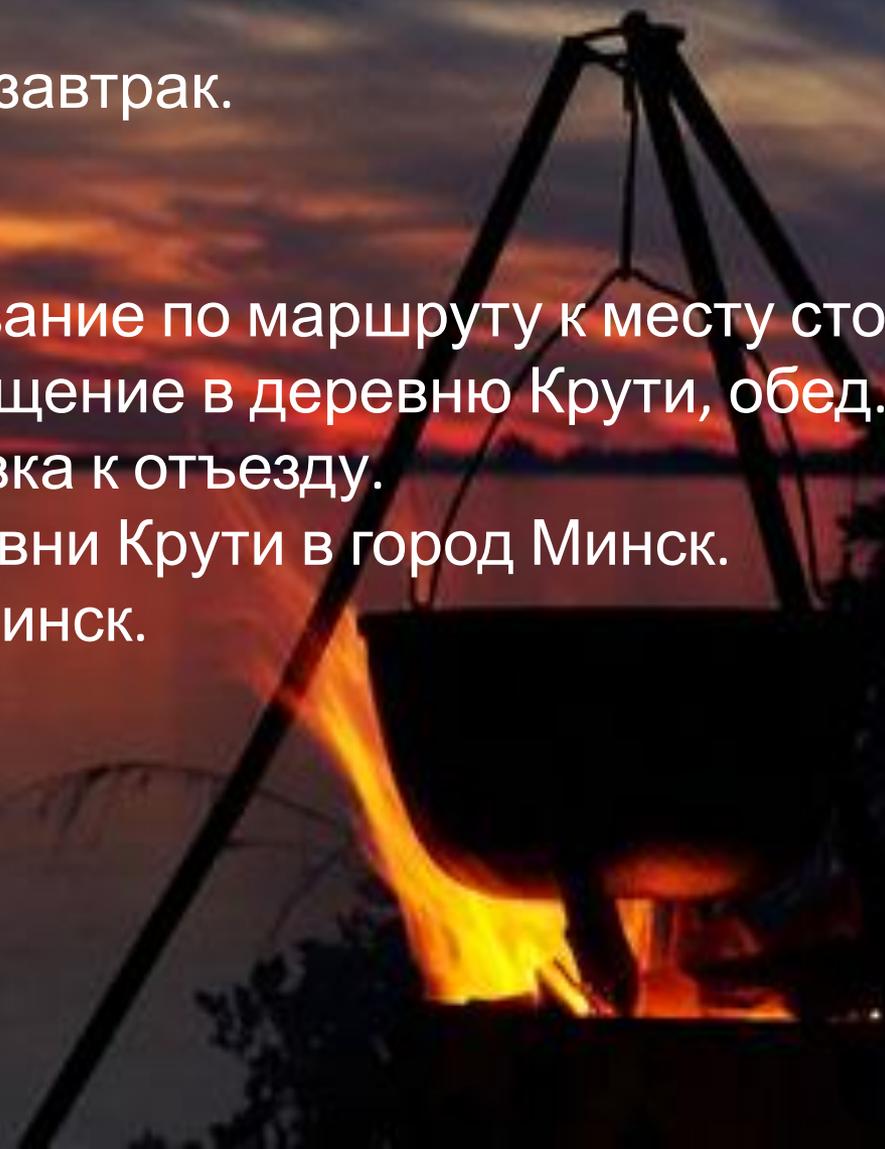
12.30 - 13.30 — Следование по маршруту к месту стоянки.

13.40 - 14.40 — Возвращение в деревню Крути, обед.

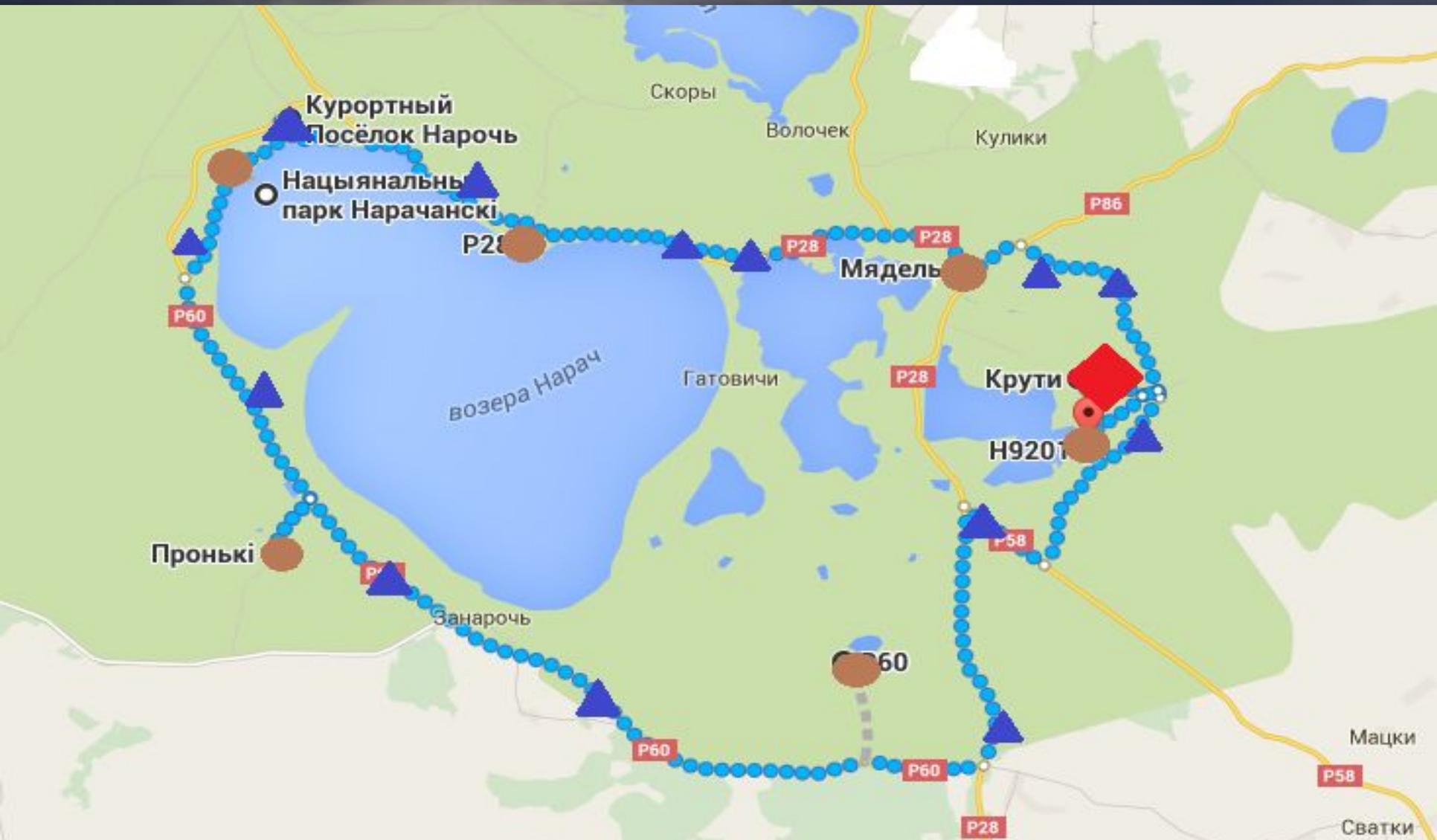
15.00 - 16.30 — Подготовка к отъезду.

17.00 — Выезд из деревни Крути в город Минск.

19.30 — Прибытие в Минск.



# Карта-схема



◆ — Старт/Финиш маршрута

● — Место ночлега

▲ — Место привала

## СМЕТА ПОХОДА

№	Наименование	Количество, шт.	Сумма, бел. Руб.
1.	Продукты питания	—	3.236.000
2.	Медикаменты для групповой аптечки	—	450.000
3.	Билеты на проезд в обе стороны	18	900.000
4.	Экскурсия в дендросад	9	900.000
5.	Экскурсия в «сердце» Нарочанского края	9	900.000
6.	Палатка трёхместная (прокат)	3	120.000
7.	Плётка обеденная	3	30.000
8.	Спички	10	10.000

**ИТОГО: 6.546.000 рублей**