



**ХИБИНЫ**

**КОЛЬСКИЙ ПОЛУОСТРОВ**

**ПОГРУЗИСЬ В МИР ПУТЕШЕСТВИЙ**



# Северные горные тундры – Хибины

В этом походе мы отправимся на север России, за Полярный круг, на Кольский полуостров в Хибинские горные тундры.

Хибинские горы – горный массив Кольского полуострова, горы удивительные, сказочные, непохожие ни на какие другие в России. Это очень старые горы, их возраст более 300 млн. лет.

Ландшафтная особенность определила название горной цепи, которую саамы называли Хибен, что значит «плоскогорье». Хибины – необычные, мистические горы, от них веет мудростью и спокойствием. Деревья и растения здесь имеют чётко выраженную зональность, в зависимости от высоты. У подножия – лесотундра, чуть выше – тундра, а на плато – арктическая пустыня. Голые камни, и больше ничего, но какие виды открываются с безлесых плато – не описать словами!

Пейзажи здесь просто «космические» – тундра с карликовыми березами и лишайниками, болота, покрытые мхом, снежные вершины высокогорных плато. Шум горных рек и звенящая тишина ночного леса, каменистые подъёмы, усталость, а потом неподдельная радость от того, что перевал покорён!





## Организация горного лагеря «Хибинь»

Это организованный палаточный горный лагерь, в котором реализуется практический обучающий курс «Автономное выживание». Учебные занятия (1-1,5 часа) проводятся каждый день в основном после обеда. Также проводятся радиальные выходы в горы на восхождения, перевалы, плато, водопады, озёра, по живописным местам северных горных тундр Хибин, где каждый может познать красоту и величие природы, испытать собственные силы, победить себя и получить уникальные впечатления.

Живём в палатках. Готовим на костре. Каждый день из участников назначаются дежурные. В их обязанности входит приготовление пищи на костре. Горячее питание 3 раза в день: (завтрак, обед, ужин). При проведении длительного выхода вместо обеда – перекус.

Если у вас нет опыта, инструктор всегда поможет и подскажет. На момент выходов лишние вещи оставляем в базовом лагере под присмотром. Все участники горного лагеря помогают в решении групповых задач: обустройстве лагеря и костра, заготовке дров и воды.

Погода непредсказуема, от жары до затяжных дождей и заморозков ночью. Телефонная связь – неустойчивая и может находиться на вершинах.





## Образовательная программа «Автономное выживание»

Формирование автономного выживания представляет собой самообеспечение собственной безопасности в любых опасных и чрезвычайных ситуациях. Желание выжить, диктуется осознанной необходимостью, а не инстинктом и выражается в решимости идти до конца, проявляя волю к жизни и негибаемую веру в себя.

Человек должен обладать основными автономного выживания: уметь защищать себя, уметь лечить себя, уметь владеть собой, уметь мыслить критически, уметь взаимодействовать с другими людьми.

Образовательная программа «Автономное выживание» направлена на формирование умений и навыков автономного выживания в природе. Обучение направлено на формирование навыков самообороны, развитие физических качеств, сохранение здоровья, управление психосаморегуляцией, формирование критического мышления.

Курс «Автономное выживание» включает в себя учебные модули, обеспечивающие формирование умений и навыков автономного выживания в природе.

**Модуль 1.** Автономное выживание. Стратегия и тактика. Ориентирование. Преодоление препятствий. Безопасность.

**Модуль 2.** Альпинистская подготовка. Страховка и самостраховка. Вербочные узлы. Техника подъема и спуска.

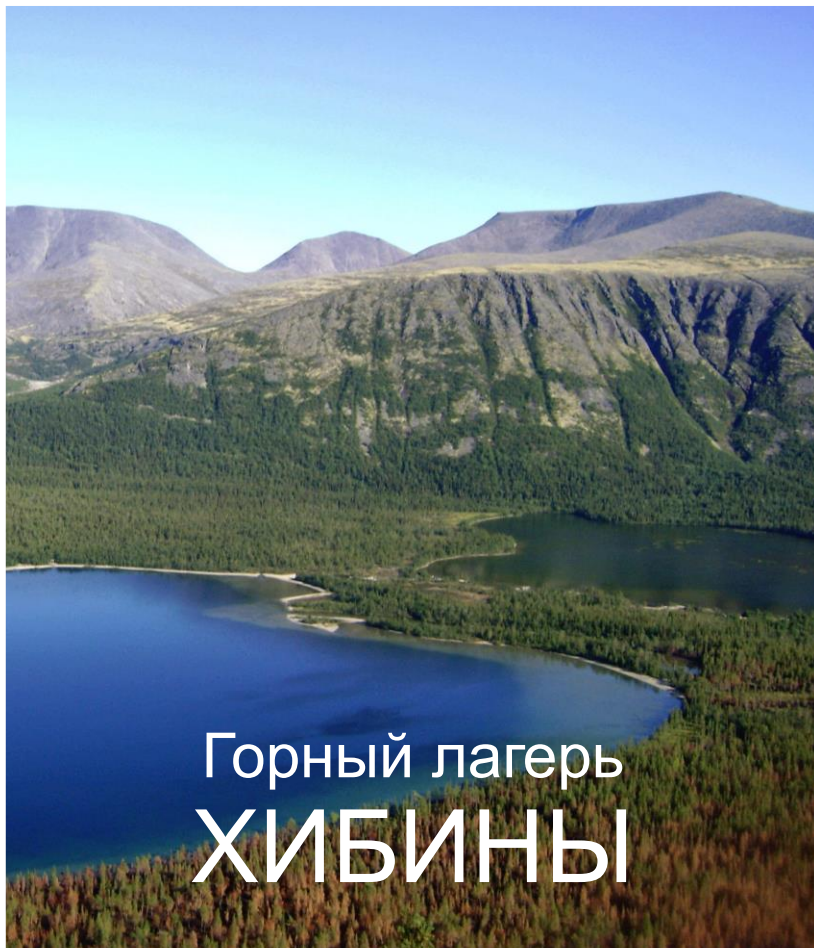
**Модуль 3.** Психосаморегуляция. Управление психическими процессами. Методы психорегуляции.

**Модуль 4.** Автономная функциональная гимнастика. Силовые самосопротивления. Волевые напряжения. Вербочная гимнастика.

**Модуль 5.** Самооборона. Методы и средства самообороны.



# Горный лагерь «Хибины»



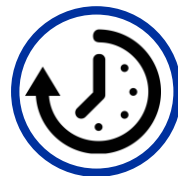
## Регион

Кольский полуостров



## Возраст

18+. Дети старше 16 лет в сопровождении взрослого



## Продолжительность

10 дней (без учета дороги)



## Уровень сложности

1/5 (уровень 1 из 5)  
Не требует специальной физической подготовки



## Опыт участников

Походы выходного дня



## Особенности горного лагеря «Хибины»

**Место встречи.** Ж/д вокзал г. Апатиты до 15.00. Возможен трансфер автобусом: г. Орел – г. Апатиты – г. Орел.

**В стоимость включено:** 3-х разовое питание, медицинская аптечка, ремнабор, обеспечение группы газом, внутренний трансфер: г. Апатиты – База КСС (туда и обратно).

**В стоимость не включено:** проезд до места старта (г. Апатиты), оплата за парковку личного транспорта, карманные расходы.

Для участия в походе необходимо отправить **заявку**. Подать заявку можно через «специальную форму» на главной странице сообщества ТурЛига ОГУ ВКонтакте, либо электронной почте: **mabiv@mail.ru**. Далее с вами свяжется администратор похода, подтвердит участие и сообщит дополнительную информацию.

Заявка на участие в походе подразумевает, что турист не имеет врачебных противопоказаний к занятию туризмом. В противном случае обязательно посоветуйтесь с врачом.

Принимая участие в походе, туристы подтверждают обязательность выполнения требований инструктора на маршруте, связанных с безопасным прохождением маршрута и его успешным завершением.

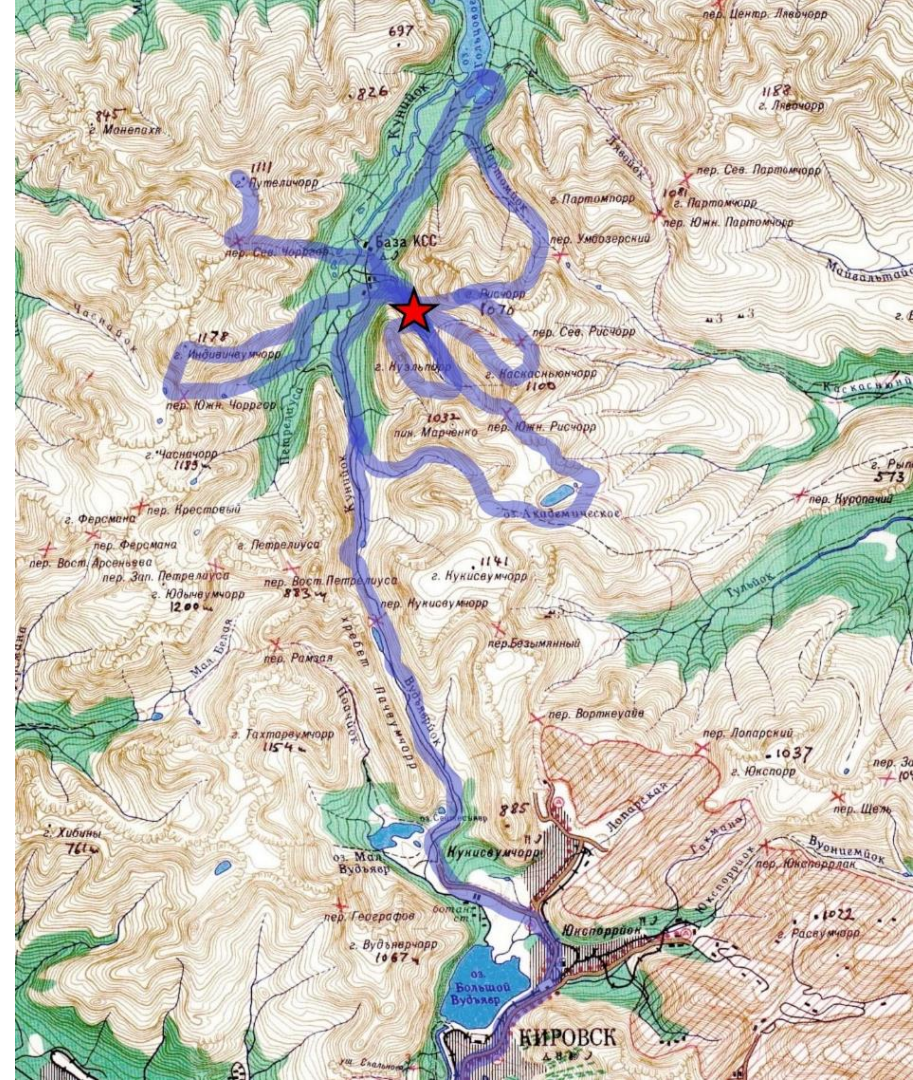




## Маршруты горного лагеря «Хибины»

г. Апатиты – Базовый лагерь (база КСС МЧС) – вдп. Рисйок –  
г. Куэльпорр (902м) – оз. Гольцовое – пик Марченко (1032м) –  
пер. Южный Чоргорр (850м, 1А) – г. Индивичвумчорр (1178м) –  
г. Рисчорр (1070м, 1А) – пер. Южный Рисчорр (800 м) –  
оз. Академическое – Базовый лагерь – г. Апатиты.

*Важно: инструктор оставляет за собой право изменить маршрут, в зависимости от состояния участников группы и погодных условий.*





# День 1. Организация базового лагеря

Сбор группы на ж/д вокзале г. Апатиты в 9 утра. Нас забирает транспорт и едем до базы контрольно-спасательной службы МЧС России. Ехать приблизительно 2 часа. Рядом с базой КСС организуем базовый лагерь. Обедаем, знакомимся с местными окрестностями. Вокруг – горы, мы – в самом сердце Хибин!





## День 2. Гора Куэльпорр (902м)

Сегодня предстоит первый радиальный выход на горную вершину Куэльпорр (902м). Ближе к вечеру вернемся на базу. Подъём начнём прямо по склону. Там нет никаких троп, но есть деревья, больше напоминающие кусты. Придётся прыгать по камням, продираясь сквозь кусты. Примерно на высоте около 500 м выходим на «оперативный простор», где уже нет деревьев. Теперь мы поднимаемся по гребню каменной гряды, ведущей к вершине Куэльпорра. Придётся немало потрудиться на подъёме – и вот мы на горе!





## День 3. Озеро Гольцовое

Сегодня ходим на озеро Гольцовое по ровной грунтовой дороге. Пара часов ходу в одну сторону – и мы увидим широкое и спокойное озеро с песчаными пляжами, в окружении соснового и берёзового леса. На озере сделаем перекус и немного отдохнем. Посмотрим соединённое протокой с Гольцовым красивое озеро Щучье.





## День 4. Пик Марченко (1032м)

Сегодня покоряем Пик Марченко (1032м). Путь проходит по широкой дороге с переходом на узкую тропу, а затем начнётся подъём. Пара часов по камням, и гора покорена. Наслаждаемся видами горных тундр, увидим большое Умбозеро, разделяющее Ловозерье и Хибины. Потом спускаемся на перевал Южный Рисчорр и далее за 15 минут по отличной тропе сбегает вниз в долину, где нас ждет «море» черники.





## День 5. Дневка

Сегодня у нас дневка. Мы отдыхаем и восстанавливаем свои силы. Строим походную баню и паримся в ней с заранее приготовленными березовыми веничками. Ощущения незабываемые!!!





## День 6. Пер. Северный Рисчорр (900м, н/к) – гора Рисчорр (1070м, 1А)

Сегодня отправимся на гору Рисчорр (1070м, 1А). Рисчорр – «Берёзовая гора с плоской вершиной» (от саамского «рисс» – «березняк» и «чорр» – гора с плоской вершиной). Прогулка на весь день. Сначала идём вдоль реки Рисйок, потом отклонимся в сторону и начнём подъём. Мы пройдем по ущелью и поднимемся на гору. С горы открывается отличный вид на восток. На горизонте видны Ловозерские тундры, просторы оз. Умбозера и широкие холмы восточной части Хибин.





## День 7. Пер. Южный Чоргорр (850м, 1А) – гора Индивичвумчорр (1178м)

Идём на один из самых красивых перевалов Хибин – Южный Чоргорр (850м, 1А) с восхождением на гору Индивичвумчорр (1178м). На подходе к перевалу, скорее всего, увидим снег – зимой в низине его собирается так много, что за лето не успевает растаять. Перевал очень красивый, в хорошую погоду откроются виды на озеро Имандра и город Мончегорск. Прогулка на весь день.





## День 8. пер. Южный Рисчорр (800 м) – оз. Академическое

Южный Рисчорр (800 м) – перевал между вершинами Кукисвумчор и Каскаснычорр. Перевал соединяет долины рек Рисйок и долину Северного Каскаснычорр. Наш путь лежит к высокогорному озеру Академическое (750 м). Природный водоем расположен всего на двести метров ниже седловин ближайших перевалов. Идеально прозрачная вода заполняет вытянутую котловину. Вода в озере отличается идеальной чистотой и прозрачностью. Она ледяная даже в разгар лета.





## День 9. Дневка

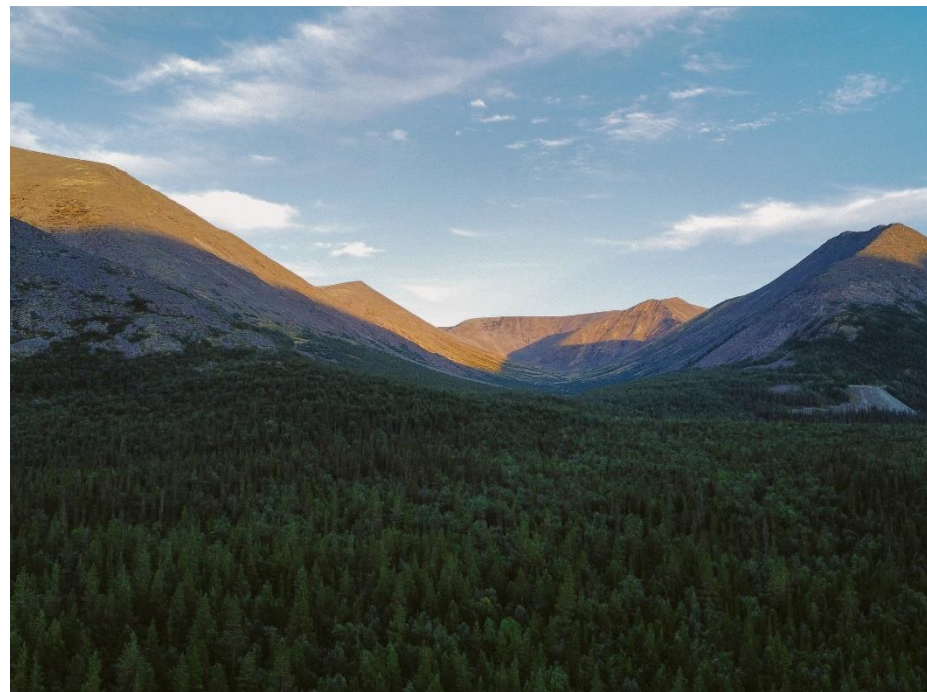
Сегодня у нас дневка. Мы отдыхаем и восстанавливаем свои силы, гуляем в окрестностях, делаем красивые фото. Вечером будет душевный, прощальный ужин с воспоминаниями, рассказами и планами на будущее. Сегодня вы сможете сказать себе: «Я победил себя, я смог преодолеть этот путь, сегодня я стал сильнее!». Мы заканчиваем своё путешествие и готовы к новым приключениям!





## День 10. г. Апатиты

В этот заключительный день после завтрака делаем прощальные фото, грузим вещи и рассаживаемся в УАЗы (буханка) и отправляемся в г. Апатиты. Если останется время до поезда, посетим Геологический музей, где можно купить красивых камней и сувениров домой. Сегодня мы прощаемся с Хибинами! Этот край останется в сердце навсегда! Мы заканчиваем своё путешествие и готовы к новым приключениям!





## Обязанности участника горного лагеря

Участвовать в походе при наличии медицинских противопоказаний.

Вести себя в группе неадекватно, провоцировать конфликтные ситуации.

Употреблять во время похода любые наркотические препараты и вещества.

Покидать лагерь без разрешения инструктора.

Во время движения по маршруту отделяться от группы - обгонять направляющего либо отставать от замыкающего.

Самостоятельно без разрешения инструктора ходить в опасные места: к обрывам, скалам, крутым склонам, залазить деревья и т.д.

Оставлять костры без присмотра.

Бросать окурки, бумажки, фантики и другой мусор на землю или в траву (только в мусорный пакет).

Купаться и плавать в любых водоемах без согласования с руководителем.

Собирать и нюхать неизвестные растения.

Пробовать и употреблять в пищу неизвестные ягоды и грибы.

Пилить, рубить, ломать и уничтожать живые деревья, кустарники и растения.



## Запрещается участникам горного лагеря

Строго выполнять все требования руководителя группы во время похода.

Вести себя в группе адекватно и дружелюбно, быть вежливым и тактичным по отношению к другим участникам, соблюдать общепринятые нормы поведения.

Соблюдать требования безопасности на маршруте (самостоятельно не отлучаться из группы без разрешения руководителя, не подходить к обрывам и крутым склонам, не спускаться по скалам и крутым сыпучим склонам, соблюдать правила обращения с открытым огнем).

Принимать участие в организации лагеря, сборе дров, установке палаток, приготовлении пищи и прочее, а также в снятии лагеря и в уборке территории после стоянки и после привалов.

Соблюдать походный режим, в т.ч. в части подъема и отбоя по лагерю.

Не сорить, не мусорить, бережно относиться к природе.

Соблюдать санитарно-гигиенические нормы.

Соблюдать правила движения в группе по маршруту.

Руководитель группы может принудительно снять с маршрута вследствие грубого и/или систематического нарушения участником Правил поведения в походе.

Немедленно сообщать об ухудшении своего самочувствия и недомоганиях.





# Личное снаряжение

**Рюкзак большой (90-100л) или сумка большая или баул для вещей**

**Рюкзак штурмовой 30-40 л**

**Спальник** (температура комфорта +5...+10)

**Коврик пенополиуретановый**

**Пенка для сидения** (сидушка) (для сидения на земле, чтобы было сухо, тепло)

**Палки трекинговые** (позволяют снять часть нагрузки с ног, облегчают передвижение, подъёмы и спуски. Палки должны быть регулируемые по высоте, с крепкими зажимами)

**Ботинки** (крепкие, плотно фиксирующие голеностоп, на твёрдой рифлёной подошве.

Ботинки должны быть разношенные, удобные, нигде не жать и не тереть. Тряпочные, беговые, мягкие кроссовки или не подойдут! Отнеситесь к выбору обуви серьёзно!

**Запасные кроссовки + сандалии (или шлепки)** для лагеря

**Штаны ходовые** (лёгкие, лучше всего синтетика или смесовая ткань, она лёгкая и быстро сохнет).

**Куртка-ветровка** (лёгкая ветрозащитная куртка, с капюшоном)

**Штаны ветро- влагозащитные**

**Теплые вещи:** теплая куртка с капюшоном, флисовый свитер, тёплые флисовые штаны.

Флисовая шапка, теплые перчатки от холода

**Термобелье** (можно заменить на флисовые штаны + трикотажную кофту)

**Плащ-дождевик** (должен быть прочный, не из тонкого полиэтилена)

**Футболки:** 4 шт – две синтетика + две х/б. Для ходьбы лучше термофутболка: она меньше мокнет, легко стирается и быстро сохнет.

**Носки х/б** (3 пары) + **носки тёплые** (2 пары)

**Сменное нижнее белье + купальник или плавки**

**Головной убор** (панама, кепка, бандана) для защиты от солнца + очки солнечные

**Перчатки х/б (для работы)** – 2 шт

**Средства личной гигиены:** (зубная щетка, паста, мыло, полотенце), туалетная бумага, влажные салфетки

**Фонарик с запасными батарейками, свисток**

**Набор посуды:** кружка, ложка, миска, нож (КЛМН) (пластик или сталь, но не

керамика/стекло).

**Рулон мусорных пакетов 80л** (для пакования вещей от промокания)

**Зарядные устройства** для фотоаппарата и телефона (Power bank)

**Личный швейный набор**

**Документы:** паспорт, страховой полис, полис ОМС

## Личная аптечка:

**От диареи и отравлений:** Нифуроксазид (Стопдиар) капсулы или таблетки (1 коробка) + Левомоцилин (табл). Смекта (пакетики) – 5-6 пакетов. Полисорб (пакетики) - 5-6 пакетов. Регидрон (пакетик) - 1 пакет

**От простуды:** Терафлю – 3-4 пакета

**От головной боли:** Спазмалгон (табл)

**От аллергии:** Цетрин (табл) + Супрастин (табл)

**От горла:** Гексорал или Граммидин – таблетки

**От кашля:** Ренгалин (табл)

**От насморка:** Отривин или Снуп (спрей)

**От глазных воспалений:** Альбуцид (капли) + Глазные капли Окомистин + мазь

Тетрациклиновая

**Мазь ЗАЖИВЛЯЮЩАЯ:** БороПлюс или Спасатель

**Мазь ОТ БОЛЕЙ в суставах и мышцах:** Пенталгин или Найз, или Диклофенак

**Мазь РАЗОГРЕВАЮЩАЯ для мышц:** Апизатрон

**Мазь ОТ ОЖОГОВ:** Пантенол или Депантенол

Гигиеническая помада для губ

Крем смягчающий для рук и для лица

Крем солнцезащитный (от загара) (фактор защиты не менее 50)

Лейкопластырь – 1 катушка

Лейкопластырь бактерицидный – 6 штук

Бинт – 1 шт

Эластичный бинт – 2 шт



**Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ)**

**Руководитель похода:** Махов Станислав Юрьевич, тел. +7 (910) 300-12-42

**Инструктор похода:** Тимашов Алексей Борисович, тел. +7 (910) 269-39-29

**e-mail:** mabiv@mail.ru

**Сайт МАБИБ**



**Страница ВК**

