

РЕЖИМ
проведения районного горного лагеря – похода «А л ь т а и р – 2013»
на территории МО г. Горячий Ключ урочище «Поднависло»

П е р в ы й день 16.07.2013 г.

- 6.00 – 11.30 - подвоз участников похода к начальной точке пешеходной части маршрута (2,5 км восточнее села Фанагорийского г.Горячий Ключ, р. Чепси.
- 11.30 -13.30 - переход р. Чепси – развилка – урочище «Поднависло» 4.8 км
- 13.00 – 14. 00 - обустройство туристического бивуака, приготовление обеда.
- 14.30 – 15.00 - Обед.
- 15.00 - 18.00 - Обустройство бивуака. Купание в реке Чепси. Свободное время.
- 18.00 – 19.00 - Приготовление ужина.
- 19.00 – 19.30 - Ужин.
- 19.30 - 20.15 - Экскурсия к мемориальному комплексу на месте военно-полевого госпиталя осени – зимы 1942 г.
- 20.15 + 22.00 - Мероприятия в группах « У туристского костра»
- 22.00 - О Т Б О Й.

В т о р о й день 17. 0 7 2013 г.

- 7.00 - П о д ъ е м.
- 7.00 – 7.30 - Гигиенические процедуры.
- 7.30 - 8.00 - Уборка территории лагеря. Приготовление завтрака.
- 8.00 - 8.30 - Завтрак.
- 8.30 - 14.00 - Радиальный маршрут по долине к Аюкским водопадам и Б.Фанагорийской пещере.
- 14.00- 15.00 - О б е д.
- 15.00 - 17.00 - Отдых. Купание в реке.
- 17.00 – 19.00 - Мероприятия в туристских группах.
- 19.00 - 19.30 - У ж и н .
- 19.30 - 21.30 - Подготовка к смотру самодеятельной туристской песни.
- 21.30 - 22.00 - Подготовка к отбою.
- 22.00 - О Т Б О Й.

Т р е т и й день 18.07.2013 г.

- 7.00 - П о д ъ е м.
- 7.00 – 8.00 - Уборка территории. Водно – гигиенические процедуры.
- 8.00 - 8.30 - Завтрак.
- 8.30 - 13.00 - Радиальный маршрут в верховья р. Чепси. Водопад «Кесух».
- 13.00 – 13.30 - О б е д.
- 13.30 – 17.30 - Купание в реке. Отдых.
- 17.30 – 18.00 - Приготовление ужина.
- 18.00 – 18.30 - У ж и н .
- 18.30 - 20.00 - Подготовка к смотру – конкурсу самодеятельной туристской песни.
- 20.00 - 21.30 - Смотр – конкурс самодеятельной туристской песни.
- 21.30 -22.00 - Подготовка к отбою.
- 22.00 - О т б о й.

Ч е т в е р т ы й день 19.07.2013 г.

- 7.00 - П о д ъ е м.
- 7.00 – 8.00 Водно – гигиенические процедуры.
- 8.00 - 8.30 Завтрак.
- 8.30 - 9.00 Снятие бивуаков. Уборка территории.
- 9.00 - 11.00 Переход от базового лагеря к месту посадки на автобусы.
- 11.00 - О т ъ е з д автобусами к месту жительства.

Примерное меню:

1 день

Обед – своё из дома.

Ужин – суп куриный, тушёнка 2 б

Макароны с тушёнкой 2 б.

Чай, конфеты 0,5 кг, хлеб

2 день

Завтрак – молочный суп, бутерброды с сыром, печенье, какао

Обед – сухпайк, **радиальный выход на Аюкские водопады**

5 б скумбрии, хлеб, 1 б икры, печенье 0,5 кг, хлеб

Ужин – борщ, тушёнка 2 б, гречка с маслом, салат (огурцы, капуста)

Чай, конфеты 0,5 кг, хлеб

3 день

Завтрак – макароны со сгущёнкой, бутерброды с сыром, печенье, кисель

Обед – сухпайк, **радиальный выход на водопад Кесух**

5 б скумбрии, хлеб, 1 б икры, печенье 0,5 кг, хлеб

Ужин – суп овощной, тушёнка 2 б, плов, салат (огурцы, капуста)

Чай, конфеты 0,5 кг, хлеб

4 день

Завтрак – суп, тушёнка 2 б, какао, печенье, хлеб

Обед- кисель, печенье

Отъезд домой.