«Загадки Кольского Севера» (трекинг по Ловозерским тундрам), 8 дней

Уровень сложности	сложный
Продолжительность	8 дней
Тип тура	пешеходный (треккинг)
график заездов по маршруту	Июль: 20-27.07; Август: 03-10.08.2019
дети допускаются с	16 лет, только в сопровождении взрослых
начало / окончание тура	пос. Оленегорск / пос. Оленегорск
продолжительность тура	8 дней / 7 ночей
протяженность активной части	информация в программе
уровень подготовки туриста	На туре по Хибинам нужна физическая подготовка, т.к. восхождения на перевалы требуют немалых сил. Каждый участник тура несет в рюкзаке личные вещи, групповое снаряжение и продукты питания.

описание

Ловозёрье имеет форму почти правильной подковы, в центре которой склоны гор отвесными стенами обрываются к Сейдозеру. Это дикое и, временами, суровое место, с очень необычной и красивой природой, большим количеством различных причудливых скал, гор, долин и лесов. Благодаря непонятным историческим артефактам в виде камней правильной формы, изображений, сейдов, относительной труднодоступности места и отсутствия каких-либо постоянных жителей, кроме егеря, у места появился ореол таинственности, и родились самые разнообразные слухи и легенды.

МАРШРУТ: *пос. Оленегорск - пос. Ревда - рудник Карнасурта – перевал Эльморайок – оз. Сейдозеро - река Сейдъярвиок - гора Нинчурт - река Мурнуай – озеро Сенгисъявр - гора Ангвундасчорр - Умбозерский рудник - п. Оленегорск*

ПРОГРАММА ТУРА

1 день

- Встреча **на ж/д вокзале г. Оленегорск** по времени прибытия **поезда № 016**. Ориентир на встречу: табличка «Стелла». Знакомство с инструктором.
- **Трансфер** в п. **Ревда** (рудник Карнасурта). Инструктаж по технике безопасности, экипировка. Выход на маршрут. Пеший переход: **рудник Карнасурта** – перевал **Эльморайок** (высота 528 м) – озеро **Сейдозеро**, протяжённость 16 км.
- **В пути перекус.**
  Перевал Эльморайок распложен между вершинами Карнасурта и Кедыкварпахк, соединяет **долины рек Ильмайок** и **Эльморайок**. Наиболее популярный перевал Ловозёрья, служит для входа в центральную часть Ловозерья, к Сейдозеру из посёлка Ревда.
- **Ужин** и ночлег в полевых условиях.

2 день

- **Завтрак.** Сбор лагеря.
- **Пеший переход** по «гиперборейской дороге» вдоль **озера Сейдозеро к реке Сейдъяврвиок** , переход реки вброд, протяжённость 15 км.
- **В пути перекус.**
- **Сейдозеро** имеет абсолютную отметку +189 м над уровнем моря. По-саамски Сейдъявр - **«озеро горных духов»** . Саамы считали Сейдозеро священным. В наши дни с Сейдозером связаны многочисленные легенды, поверья и аномальные явления.
- **Ужин и ночлег в полевых условиях** .

3 день

- **Завтрак.**
- Радиальный выход: **река Сейдъярвиок - гора Нинчурт** (высота 785 м.), протяжённость 10 км.
- **В пути перекус.**
- *По одной из легенд внутри горы Нинчурт есть спрятанный город шаманов. Довольно много научных экспедиций пыталось его найти. Ученым умам по косвенным признакам удалось обнаружить некоторые подводные туннели и следы засыпанных проходов, идущих под озером к горе, однако до города они не добрались.*
- **Ужин и ночлег в полевых условиях** .

4 день. ДНЁВКА

- **Завтрак.**
- **Днёвка** на озере Сейдозеро. Отдых, купание, обед.
- *Основная достопримечательность озера –* ***фигура Куйва****. На отвесе стены образовался рельеф, похожий на человека. Его высота 74 метра, при том, что он выступает из скалы на 3- 4 метра. Еще в 1923 году было доказано, что он имеет естественное происхождение и состоит из лишайников, мхов и мокрых потоков на скалах.*
- **Ужин и ночлег в полевых условиях.**

5 день

- **Завтрак.**
- Пеший переход: **река Сейдъярвиок – река Мурнуай** , протяжённость 12 км.
- **В пути перекус**.
- **Ужин и ночлег в полевых условиях.**

6 день

- **Завтрак.**
- Пеший переход: **река Мурнуай – озеро Сенгисъявр** , протяжённость 10 км.
- **В пути перекус.**
- **Ужин и ночлег в полевых условиях.**

7 день

- **Завтрак.**
- Пеший переход: **оз. Сенгисъявр – гора Ангвундасчорр** (высота 1120 м., высшая точка Ловозёрских тундр), протяжённость 8 км.
- **В пути перекус.**
- **Ужин и ночлег** в полевых условиях.

8 день

- **Завтрак**.
- Пеший переход: **гора Ангвундасчорр - перевал Геологов – Умбозёрский рудник**, протяжённость 12 км.
- **В пути перекус.**
- Трансфер на ж/д вокзал г. **Оленегорск**.
- **21:00** - **прибытие на ж/д вокзал г. Оленегорск** , отправление вечерними поездами.

**нитка маршрута может быть изменена с сохранением основных элементов составляющих программу*

В стоимость входит:

- транспортное обслуживание по программе,
- питание по программе,
- работа инструкторов,
- спутниковый телефон для экстренной связи,
- прокат снаряжения для лагеря: кострового снаряжения, палаток, теплоизоляционных ковриков.

За дополнительную плату:

- железнодорожные билеты **до ст. Оленегорск** и **от ст. Оленегорск**,
- **Спальный мешок** (температура комфорт +6°, экстрим 0°) – 300 руб./тур. Заказывается и оплачивается при бронировании тура.
- Страхование медицинских и иных непредвиденных расходов (от 50 руб./чел./сутки).

Количество туристов в сборной группе - от 10 до 16 человек.

Снаряжение для лагеря:

- ***Палатки*** - четырёхместные. Заселение по 3 человека. На палатку выдается необходимое количество теплоизоляционных ковриков.
- ***Посуда*** - личную посуду нужно иметь каждому. Предоставляются котлы, подносы и другая утварь для приготовления пищи.

Питание на маршруте:

- Питание на маршруте трёхразовое. Готовит пищу инструктор, помощь туристов не возбраняется.
- **Завтрак** – горячая каша на сух. молоке, бутерброды, чай/кофе.
- **Перекус** – энергетическая смесь (сухофрукты, орехи, шоколад) горячий чай, бутерброды.
- **Ужин** – крупа/макароны с тушенкой, конс. овощи, чай/кофе, галеты.

Мобильная связь на маршруте:

Сигнал есть только на финише маршрута. Лучше сигнал у операторов «Мегафон» и «МТС». Просьба предупредить родных. На маршрут выдаётся спутниковый телефон, которым можно воспользоваться в случае необходимости. Минута разговора – 150 руб.

Безопасность:

- Маршрут заявлен в МЧС. Инструктор имеет право корректировать маршрут движения в зависимости от физической подготовки группы и погодных условий.

Рекомендации: лицам, нуждающимся в лечении или постоянном врачебном наблюдении, участвовать в туре не рекомендуется.

Физические нагрузки:

- На туре по Хибинам **нужна физическая подготовка**, т. к. восхождения на перевалы требуют немалых сил. Каждый участник тура несёт в рюкзаке личные вещи, групповое снаряжение и продукты питания.
- **Вес общественного снаряжения для женщин** – 5 – 6,5 кг (продукты, спальник, коврик, палатка);
- **Вес общественного снаряжения для мужчин** – 6 – 7,5 кг (продукты, спальник, коврик, палатка),
- **Рекомендованный вес личного снаряжения** – 4 – 6 кг.

Что взять с собой:

1.Рюкзак объемом не менее 70 литров.

2.Спальный мешок (если нет личного, можно взять его в фирме в аренду, оплата при бронировании путёвки).

3. **Треккинговые палки** (по желанию, хотя бы одну). Туроператор треккинговые палки **не** предоставляет.

4. Форма одежды для ходового дня:

- Удобная спортивная одежда по погоде (брюки и толстовка/футболка). В джинсах идти неудобно.
- На ногах должны быть носки (не тонкие х/б, поплотнее).
- Желательно, чтобы одежда была быстросохнущей.
- Рекомендовано: надеть на одежду легкий болоньевый костюм (защита от ветра и влаги). Можно использовать дождевики из плотных материалов.
- На голову: кепка или бандана.

5. Комплект одежды для переодевания вечером:

- Комплект сухой удобной верхней одежды.
- Сухая удобная обувь и носки.
- Шапочка/бандана/баф.
- Комплект запасного нижнего белья.

6. Одежда для ночлега в палатке:

- Тёплая свободная одежда (если есть, термобельё).
- Тёплые носки (можно шерстяные) и тонкая шапочка (ночи бывают прохладными).
- На вечер флисовая кофта/толстовка/куртка.

7. Для похода в туристскую баню:

- Индивидуальное полотенце,
- Купальник (в баню мальчики/девочки идут все вместе, группы по 8-10 человек),
- Сланцы/сандали спортивные.

8. Обувь:

- удобная обувь БЕЗ каблуков, 3 пары:
    - разношенные треккинговые ботинки с толстой подошвой, закрывающие голеностоп. (Это главная составляющая успеха в туре!)
    - вторая пара для лагеря (можно взять короткие резиновые сапоги, если по прогнозам дожди),
    - третья – «городская».

9. Личные вещи:

- репелленты (комары, мошка),
- фонарик с комплектом запасных батареек,
- солнцезащитные очки и крем от загара и после загара, если по прогнозу солнечно,
- средства личной гигиены (в том числе туалетную бумагу) и индивидуальную аптечку,

- небольшой полиуретановый коврик для сидения,
- портативное зарядное устройство либо телефон, который долго будет держать заряд,
- личную посуду (кружку, глубокую миску, ложку).

10. Документы в герметичной упаковке :

- паспорт, страховой медицинский полис (можно ксерокопию).

11. Деньги:

- рекомендуем всегда иметь при себе небольшую сумму наличных, чтобы при желании можно было быстро купить необходимые вещи на остановках по маршруту.

Требование к набору личных вещей - ничего лишнего и тяжелого, так как, кроме них, каждому участнику группы необходимо нести часть продуктов питания на весь тур и групповое снаряжения.

Приложение 1. Информационный листок (обязательное).doc

Приложение 3. Эксплуатация снаряжения (обязательное).doc

Рекомендации по набору вещей для участия в пешем туре.docx

ВНИМАНИЕ!

Просим сообщать необходимую информацию по прибытию туристов в пункт начала тура после приобретения билетов:

- № поезда, № вагона, время прибытия, мобильный телефон туристов для экстренной связи.
- Информацию просьба отправлять по адресу exskurs@alean.ru

Информация для турагентств

Расчёт по данному туру нужно делать на каждого туриста по отдельности.