Питание и закупки в походе

Подготовка

При предварительном анализе маршрута был составлен следующий график закупок:

1) Закупка в Архангельске на 0-ой день в магазине “Магнит/Пятёрочка”
2) Закупка в Лешуконском на 4-ий день в местных магазинах
3) Закупка в Пинеге на 8-ой день в магазине “Магнит”
4) Закупка в Ясном на 10-ый день в местных магазинах

Кроме того, раскладка была составлена с учётом зимнего времени и вероятности низких температур на маршруте. Особенности:

1) Для перекусов были выбраны мармелад, пастила, халва, сыр чечел и крекеры
2) Мягкие колбасы, сыры, паштеты, свежие хлеб и лимоны присутствовали в раскладке только на один день после каждой закупки
3) Салаты из свежих овощей были заменены солениями и квашенной капустой
4) Уменьшены объёмы или исключены закупки потенциально замерзающих продуктов, таких как майонез, кетчуп, пряники, сгущенка
5) Включена возможность закупки пельменей
6) Для иммунизации обеспечено постоянное присутствие чеснока, лука и имбиря
7) Учтён суммарный объём термосов группы на ходовой день.
8) По итогам эксперимента “замерзает или нет в морозилке” в раскладке оставлен джем в мягкой упаковке.

С учётом высокой автономности некоторых участков маршрута, было принято решение о постоянном присутствие резервных продуктов питания, которых хватило бы как минимум на одну незапланированную ночёвку. В качестве резервных блюд были выбраны пакетированные каши с молоком и картофельное пюре с бужениной.

По итогам предварительного анализа в Москве участники закупили:

1) Продукты в поезд
2) 2,1 кг колбасы на завтраки и обеды
3) Пакетированные каши и карпюр в резерв
4) 2.4 кг сала на обеды
5) 5х325г буженины и 2х325г говядины тушенки «Кронидов» в металлизированных пакетах
6) Кофе, соль, жаренный лук, сухие лимоны, шиповник, сухое молоко и имбирь на весь поход по причине малой массы и объёма
7) Самодельные сухари в количестве 72 шт. белых и 96 шт. чёрных.

На маршруте

В связи с изменением графика и маршрута движения в самом начале похода, а также наличия открытых местных магазинов (типа сельпо) реальный график закупок получился следующим:

1) Закупка в г. Архангельск на 0-ой день на рынке + в магазине “Магнит/Пятёрочка”
2) Закупка выпечкой в н.п. Олема на 2-ой день в местном магазине
3) Закупка в н.п. Юрома на 4-ый день в местном магазине
4) Закупка в н.п. Жердь на 5-ый день в местном магазине

5) Закупка в н.п. Пиринемь на 10-ый день в местном магазине
6) Закупка выпечкой в н.п. Ясный на 11-ый день в местном магазине

Тем самым, благодаря местным сельпо, удалось исключить два довольно протяженных радиальных заезда – в н.п. Лешуконское и н.п. Пинега.

В походе участникам было обеспечено трёхразовое питание, с двумя промежуточными “перекусами”. На маршруте использовались следующие варианты блюд:

1) *Завтрак* – овсяная каша с джемом и изюмом / макароны с сыром или сосисками / рисовая каша с джемом и изюмом / мюсли + бутерброды с колбасой
2) *Обед* – солёные огурцы / салат + бутерброды с салом + варёные сардельки
3) *Ужин* – карпюр с бужениной / гречка с бужениной / рис с рыбой / макароны с тушенкой / пельмени + квашенная капуста и маринованные/солёные грибы.
4) *Перекус* – пастила / мармелад / халва / сыр чечел

К каждому приёму пищи участникам также предлагались горячие напитки (чай / кофе), печенье/выпечка, а также майонез, джем, соль и сахар, а также чеснок или лук иммунизации организма.

Также на маршруте посещались кафе в обед на 6-ой день похода, а цивилизованная ночёвка в н.п. Кимжа включала в себя обед, ужин и завтрак.

При подготовке к походу удалось получить информацию о наличие в более-менее крупных деревнях местных магазинов, однако работа их в зимнее время была поставлена под сомнение. В связи с этим раскладка была составлена с закупками в крупных населенных – Лешуконское, Пинега и Ясный, что, однако увеличило потенциальную автономность и привело к снижению средней массы раскладки на человека в день.

Опасения частично подтвердились – на маршруте в некоторых из посещённых деревень магазины оказались закрыты и по словам местных жителей работали 2-4 часа в день, при этом в разные дни по-разному, а по воскресениям и вовсе был выходной. Хлеб в таких магазинах продавался по записи, однако, судя по всему, некоторые резервы всё-таки были, поскольку нам удавалось закупать его почти на каждой закупке.

Из сельских магазинов удалось посетить магазины в Олеме, Юроме, Жерди и Пиринеми. Ассортимент таких магазинов различен, завозы проводятся редко и популярные товары быстро раскупаются местными жителями. В магазинах всегда можно найти крупы, сладкое и бытовые товары. Самый бедный ассортимент был в Олеме, а самый богатый в Пиринеми. Кроме того, в каждом магазине был прилавок с местной выпечкой, которая была высоко оценена группой.

Несколько раз в малых магазинах нам удавалось договориться с продавщицей о том, чтобы пообедать непосредственно в магазине, что повышало уровень комфорта и экономило ходовое время.

Благодаря наличию местных магазинов были исключены две закупки (в Лешуконском и Пинеге), которые требовали преодоления крупных радиальных участков. Динамический перерасчёт раскладки и продуктов на основе текущих запасов позволил обеспечить продовольственную безопасность с учётом возможных негативных сценариев по наличию магазинов в малых деревнях и темпу движения. Помимо закупок в магазинах дважды удалось приобрести продукты собственного производства напрямую у местных жителей: солёные грибы в Кимже и варенье в Труфаново.

Раскладка

Походная раскладка приложена в прикреплённом файле Раскладка.pdf

Итоги

Средняя масса раскладки получилась приблизительно 850г на человека в день. К середине похода группе стало этого не хватать и ближе к концу она была увеличена за счёт круп и сладкого. Также не смотря на централизованные перекусы, сказывался недостаток личного карпита. Отсутствие в большинстве дней сильных морозов позволило более активно использовать на маршруте такие продукты как свежий хлеб и майонез. Закупки в малых магазинах позволили разнообразить ассортимент выпечкой и фруктами. Основной сложностью закупок в малых магазинах является непредсказуемый график работы в зимнее время. Если всё же удалось попасть в сельский магазин в рабочее время, то можно договориться с продавщицей о том, чтобы пообедать или перекусить в отапливаемом помещении магазина. Ассортимент товаров, доступный в региональных сельских магазинах, в целом не сильно отличается от сельпо Московской области и каких-либо проблем с закупками на маршруте не было.