

Vilniaus Gedimino technikos universiteto turistų klubas
Lietuvos sveikatos mokslų universiteto keliautojų klubas

Trečios kategorijos kalnų žygio ataskaita
Centrinis Kaukazas, Svanetija ir Kazbekas
2014 liepos 25 d. – rugpjūčio 8 d.



Grupės vadovas: Vladas Dabkevičius

Vilnius, 2014

Turinys

1.	Žygio idėja ir duomenys	2
1.1.	Žygio idėja	2
1.2.	Žygio duomenys	2
1.3.	Žygio maršrutas	2
1.4.	Žemėlapiai	3
1.5.	Perėjos, viršūnės	4
1.6.	Aukščio grafikas	4
1.7.	Grupės nariai	5
2.	Techninis maršruto aprašymas	7
3.	Logistika	35
4.	GPS koordinatės	37
5.	Žygio maistas	38
6.	Žygio medicina	43
7.	Pastebėjimai	47

1. Žygio idėja ir duomenys

1.1. Žygio idėja

Mūsų kelionė prasidėjo dar žiema, kai pradėjome planuoti atostogas. Prie 5 VGTU turistų klubo žygeivių prisijungė dvi LSMU keliautojų klubo atstovės. Ir mes jau buvom 7 plius Arklys. Apsispręsti dėl regiono buvo ganėtinai lengva. Buvo kalbama apie 2 regionus. Pirmas regionas – aplink Elbrusą, antras – Svanetijoje. Pasirinkome antrą variantą. Ketinome pakartoti ir įveikti pernai neįveiktą maršrutą dėl vieno dalyvio traumos, pamatyti kažką naujo, bei užlipti į penkiatūkstantinį Kazbeką. Įvertinę komandos pasiruošimą rinkomes nesudėtingas perėjas, iki 2A. Apsisprendę dėl sudėties ir maršruto, mes pradėjome ruošti žygiui. Per planavimą buvome pasidarę 2 žygelius – treniruotes. Pasipasakojome mūsų medikei savo sveikatos istoriją, maistininkui apie savo užgaidas ir pageidavimus maistui, išsidalinome pareigomis, pradėjome treniruotis ir laukti kelionės. Savaitę prieš susitikome, išsidalinome bendrą įrangą, supirkome maistą, pasigaminome spirgius kelionei ir susipakavome maistą. Kitas susitikimas – oro uoste.

1.2. Žygio duomenys

Rajonas: Svanetija ir Kazbekas, Centrinis Kaukazas, Gruzija

Žygio tipas: kalnų turizmas

Sudėtingumo kategorija: Trečia

Maršruto ilgis: $91\text{km} \cdot 1.2 = 109\text{km}$

Aktyvaus žygio laikotarpis: 2014 liepos 25 d. – rugpjūčio 8 d. (15 dienų)

Visos kelionės laikotarpis: 2014 liepos 25 d. – rugpjūčio 11 d.

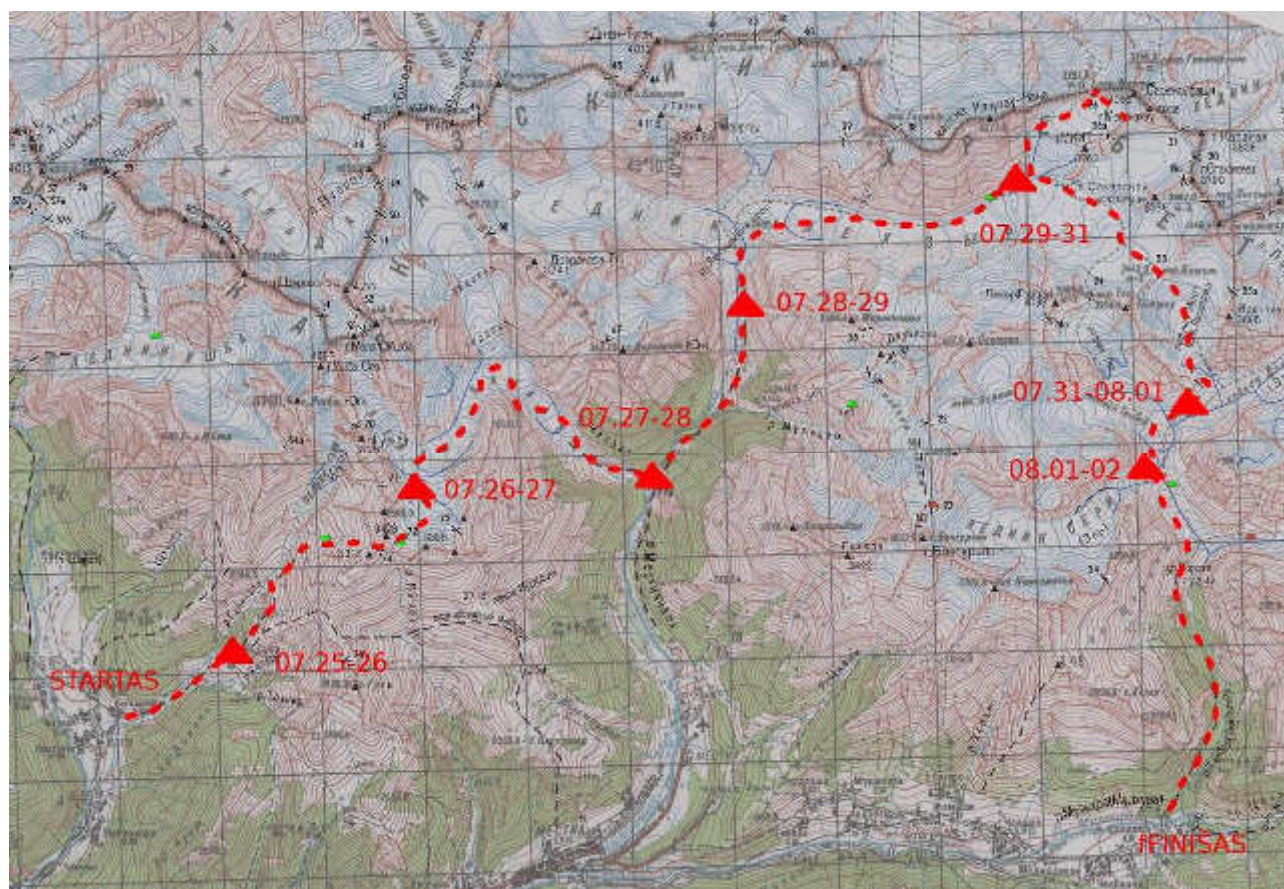
Komandos narių: Septyni

Komandos vadovas: Vladas Dabkevičius (d.vladas@yahoo.com)

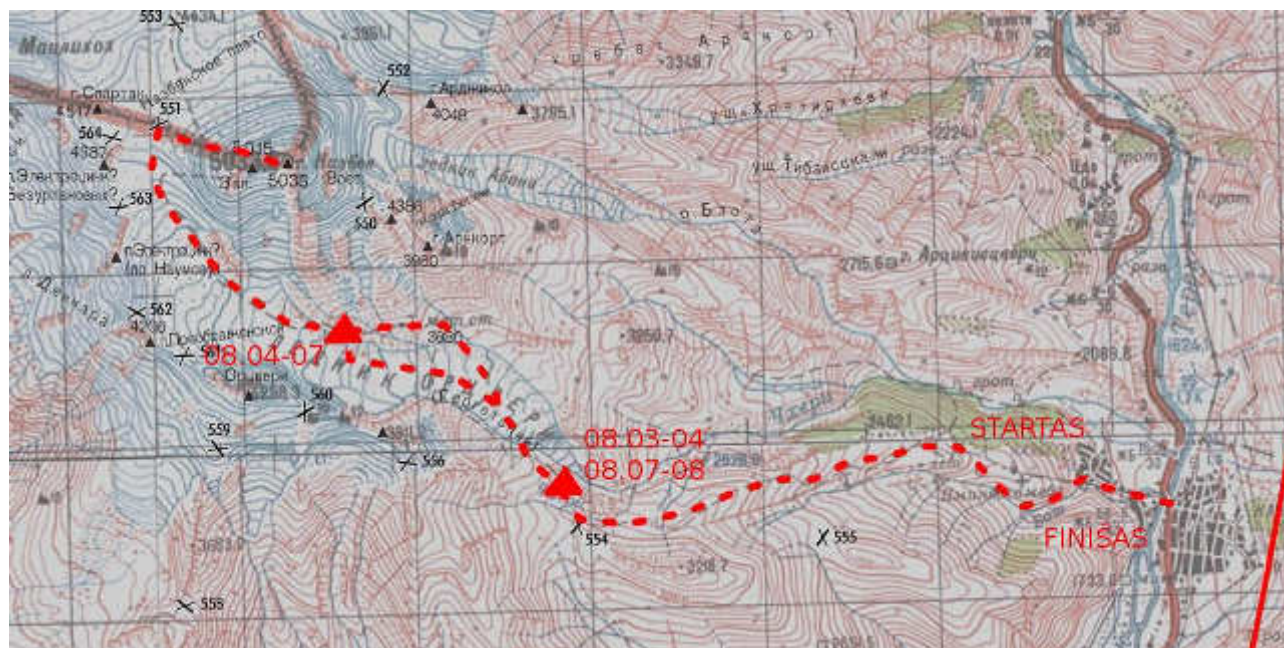
1.3. Žygio maršrutas

Vilnius - Kutaisi - kaim. Mezeri - up. Guliačala - per. Guliačala viršutinė 1B 3279m. - per Gul-1 1B 3330m. - led. Čalata - up. Čalata - up. Mestiačala - led. Lechzyr - rad. per. Mestija 2A 3742m. - per Bašyl 2A 3442 m. – led. Iret - up. Tviber - kaim. Žabeži - kaim. Stepansminda (Kazbegi) – led. Gergeti – rad. per. Kazbekas 2A 4474m. - rad. v. Kazbek 2A 5047m. - led. Gergeti – kaim. Stepansminda – Tbilisi – Kutaisi – Vilnius.

1.4. Žemėlapiai



1 pav. Maršrutas Svanetijoje.



2 pav. Maršrutas į Kazbeką.

1.5. Perėjos, viršūnės

Kliutis	Pavadinimas	Aukštis	Sudetingumas
Perėjų ryšis	Guliačala viršutinė	3279	1B
	Gul-1	3330	1B
Perėja	Mestija	3742	2A
Perėja	Bašyl	3442	2A
Perėja	Kazbeko	4474	2A
Viršūnė	Kazbekas	5047	2A

1.6. Aukščio grafikas



1.7. Grupės nariai

Dalyvis	Gim. metai	Patirtis	Veidas
Vladas Dabkevičius Vadas d.vladas@yahoo.com	1986	Nedidelė	
Alina Plotnikova Ryšiai su visuomene	1987	+ -	
Ugnė Marcinkutė Dalyvė	1993	Didesnė	
Jurgis Stasinas Remontininkas	1991	+ -	

Dalyvis	Gim. metai	Patirtis	Veidas
Aušrinė Usaitytė Vaistininkė	1989	0	
Ignas Čepelė Maistininkas Dienoraštininkas	1993	0	
Simas Grigas GPS, video operatorius	1991	0	
Arklys	?	?	

2. Techninis maršruto aprašymas

Liepos 25 d. (1 žygio diena)

Nusileidom Kutaisi oro uoste 9:30 vietos laiku. Iš anksto užsakytu transportu pajudam Mestijos kryptimi. Pakeliui išsikeičiam valiutą ir užkandam vietinio maisto. Mestijoje paliekame užmetimus antrajam ir trečiajam ratams pas mūsų autobusiuko vairuotoją Pato. Pasienio leidimus be jokių keblumų sutvarkėm Mezeri gyvenvietėj, užteko pateikti pasus ir žygio maršrutą. Vėliau autobusiukas nuvežė iki Guliačala slėnio pradžios, kur prasideda takas į apleistą kaimą. Aukštis 1597 m. Planavom nakvoti Mezeri kaime, tačiau turėdami laiko ir norėdami nakvoti gražesnėj vietoj, 18 val. pajudame ir per dvi valandas pasiekiame nakvynės vietą. Iki pat kaimelio takas ryškus ir platus, sunku pasiklysti, o apleisti namai matosi iš tolo. Takas eina tarp Guliačala ir Cheldra upių. Pakeliui sutikame grįžtančius piemenis su galvijų bandomis. 20 val. stojame nakvynės prie apleistos bažnytėlės. Yra vandens. Aukštis 1995 m. Žygio metu buvo šilta ir saulėta.



3 pav. Guliačala upės slėnis

Liepos 26 d. (2 žygio diena)

Budėtojai keliai 8 val., likusieji – 9 val. Išeinam 10:30. Toliau takelis skiriasi į dvi kryptis. Dešiniau (ėjimo kryptimi) takelis veda link nekatégorinės Guliačala perėjos ir Mestijos miesto. Mes sukame kairėn (ėjimo kryptimi) ir einame kairiuoju (visos kryptys nurodytos ortografiškai,

išskyrus atvejus, kai nurodyta kitaip) Guliačiala upės krantu. Pradžioje takas traversuodamas kyla aukštyn vėliau nuožulnėja ir eina kairuoju Guliačialos krantu iš viršaus apeidamas miškelius. Takas gerai pramintas ir ryškus. Diena saulėta ir labai karšta, todėl eiti sunku. Pasiškiame piemenų namelį.



4 pav. Guliačiala upės slėnis



5 pav. Keliaujam per pievą.



6 pav. Keliaujam per pievą

Vėliau takas artėja prie Guliačiala upės. Nuo šios vietos jis nebe toks ryškus, dažnai dingsta pievose. Pievomis lengva eiti ir be tako. Pietaujame gražioje vietoje, tinkamoje nakvynei, yra vandens. Aukštis 2909 m. Šioje vietoje takas visiškai baigiasi, tačiau gerai matosi pati viršutiniosios Guličialos perėja. Žolė baigiasi, pereiname ant morenos. Morena vietomis smulki ir biri.



7 pav. Vaizdas pietaujant. Beveik matosi per. Guliačala



8 pav. Per. Guliačala

Persiverčiame per nedidelį kalnagūbrį ir pasiekiam perėjos papėdę. Perėjos papėdėj yra sniego. Šioje vietoje išsiskyrus nuomonėm pasidaliname į dvi grupes ir kopiname skirtingais maršrutais. Pirmoji grupelė kopia sniegu ir pereina ant morenos dešiniau perėjos. Morena šioj vietoj labai smulki, praktiškai žvyras, todėl kojos slysta. Kita grupelė kopia mažiau biria morena gerokai kairiau perėjos ir užkopia ant keteros, esančios tarp perėjos ir Gul viršūnės.



9 pav. Traversas nuo per. Guliačala link per. Gul-1

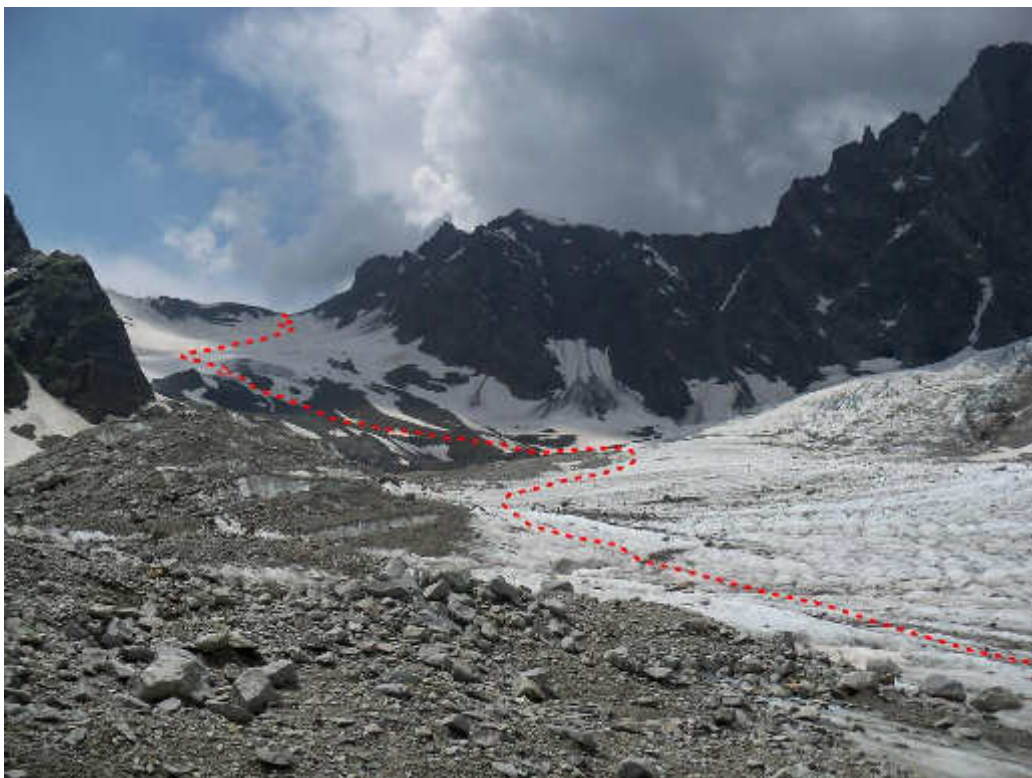


10 pav. Perėja Gul-1

Dėl stabilesnės morenos antrasis variantas geresnis. 18 val. visi pasiekiam Guliačiala Verchnyj perėją (1B, 3279m.). Aikštelė ant perėjos maža, tik vienai ar dviem palapinėm. Rytinė perėjos pusėj yra nedidelis sniego lopas, kuris vasaros galo gali ir nesulaukti. Pailsim, pasikrikštijam, suvalgom ledus, padarom kolektyvinę nuotrauką ir išeinam. Traversuojam biria morena nekeisdami aukščio rytų kryptimi ir 19 val. pasiekiam Gul-1 perėją (1B, 3330 m). Ant perėjos yra ežeriukas ir daug vietos palapinėms. Daliai grupės pradėjo skaudėti galvas. Tikriausiai dėl per greito pakilimo ir aklimatizacijos stokos, todėl, pradėjus temti, leidžiamės žemyn. Šiaurinė perėjos pusė snieguota, sniegas minkštas. Dedamės kates ir traversuodami leidžiamės, ryšio nenaudojam. Pradžioje statumas apie 40 laipsnių, vėliau mažėja. Besibaigiant sniegui ir iš po sniego pradedant lįsti morenai, stojame nakvynės visiškoje tamsoje, apie 21 val. Aukštis 2963 m. Yra galimybė statyti palapines ant morenos, bet nusprendėm, kad naktį bus sunku išlyginti aikšteles, tad nakvojam ant sniego. Oras visą dieną geras. Saulėta, šilta ir be vėjo. Naktį nuo Ušbos girdėjosi smarki sniego/ledo/akmenų lavina. Visus pažadino.

Liepos 27 d. (3 žygio diena)

Budėtojai kėlėsi 8 val. Kadangi viršijom planą, planavom užlipti į Gul-2 perėją. Bet, pamatę artėjančius debesis, nusprendėm leisti žemyn. Išėjom vėlai, beveik 11 val.



11 pav. Nusileidimas nuo per. Gul-1 ir led. Čalata

Judame šiaurės vakarų kryptimi, kairiau. Praeiname paskutinius sniego lopus ir pereiname ant morenos. Morena stabili. Netrukus prieinam Čalat ledyną ten, kur maždaug baigiasi ledokrytis. Kad prieitume prie atviro ledyno, reikia pereiti nedidelę atkarpą sniego, gal būt uždaro ledyno. Šią atkarpą einam ryšiu. Besidedant apraišus, gaunam smarkaus lietaus/krušos. Ledynas atviras ir su apeinamais plyšiais, žemėja nesmarkiai. Einam dešiniuoju kraštu. Netrukus plyšiai dinga. Ledynui sukantis pietryčių kryptimi, dešinėje pusėje vėl atsiranda nemaži plyšiai. Apeiname juos pereidami į ledyno centrą ir kartu su ledynu pasukame pietryčių kryptimi. Nuo šios vietos ledynas smarkiai apibyrėjęs akmenimis. Stojam pietų. Aukštis 2358 m. Vėl gaunam trumpo ir smarkaus lietaus. Priekyje Čalat ledyno ledokrytis, kurį apeiname dešine puse per moreną. Morena vietomis nestabili, galimos nuošliaužos. Kelią renkamės intuityviai. Laikomės gerokai aukščiau ledokryčio. Vėl trumpai palyja. Alina nesmarkiai pasitempia čiurną. Priėję glotnią uolą leidžiamės žemyn prie ledyno. Šioj atkarpoj smarkiai byra akmenys, todėl leidžiamės po vieną. Toliau reikia leisti į plyšį tarp glotnios stačios uolos ir ledo sienos. Šioj vietoj trumpoj atkarpoj (25-30 m) pabarstyta „smulkaus žvyro“ ir yra nemaža tikimybė gerai paslysti, todėl pakabinam virvę. Nusileidus, tarp glotnios uolos ir ledo sienos, t. y. toj vietoj, kur reikia organizuoti virvės ištraukimą, yra labai pavojinga, nes nuo ledo sienos byra akmenys. Krenta ne iš aukštai ir be jokio įspėjimo, todėl pasitraukti nėra laiko. Rekomenduojam čia ilgai neužsibūti ir kuo greičiau pasišalinti į netoli esančią saugią vietą. Minėtoj pavojingoj vietoj Vladui ant kelio užkrito akmuo.



12 pav. Pavoingas nusileidimas



13 pav. Pavoingas nusileidimas

Apėję ledokrytį, užlipam ant akmenimis apibarstyto ledyno, pereinam jį į kairę pusę ir pereinam ant morenos. Beeinant morena paaiškėjo, kad Alina pametė ledkirtį, Jurgis su Ignu grįžta jo ieškoti.



14 pav. Led. Čalata ledokrytis, I pakopa

Likusieji leidžiasi morena, kol prieina iš ledyno ištekančią upę Čalata. Nuo čia, kairėje upės pusėje prasideda dažnai turistų lankomas markiruotas takelis iki Čalata ir Mestiačala upių santakos ir šalimais esančio pasieniečių posto. Tuo takeliu ir einam. Pasieniečius pasiekiamo apie 9 val. Aukštis 1667 m. Čia jau mūsų laukia Pato sūnus, kuris atvežė užmetimą, reikalingą antrajam ratui. Nakvynės įsikuriame pasieniečių teritorijoje, jie mus pavaišina jautienos konservais, o mes juos čača. Miegot einam vėlai. Ryte saulėta. Vėliau apsiniaukė, tris kartus smarkiai, bet trumpai palijo.

Liepos 28 d. (4 žygio diena)

Budėtojai keliai 7 val. Papusryčiaujam, sutvarkom pasienio leidimus ir pasiskirstom vakar vakare atvežtą užmetimą. 10 val. išeiname. Dalį kelio mus palydi pasieniečiai, einantys į Murkvan upės aukštupyje esanti postą. Takelis eina aukščiau upės, kartais pasislepia augmenijoje. Pаметus taką geriau neimprovizuoti ir jį susirasti. Mums reikia kirsti Murvaną ir pasiekti Legzyr ledyną. Tai padaryti yra dvi galimybės. Viena jų – perbristi Murkvaną jos aukštupyje ir vėl leistis stačiu žolynų slaitu prie Mestiačalos upės. Du komandos nariai šį kelią išbandė pernai. Pasieniečiai pasiūlo eiti kairuoju Mestiačalos krantu ir kirsti Murkvaną per „tiltelį“, esantį šių upių santakoje. Taip ir padarome. Praktika rodo, kad šis kelias daug patogesnis ir greitesnis. Juo eidami sutaupom gerą pusdienį. Takui priartėjus prie pat upės, išsiskiriam su pasieniečiais.



15 pav. Mestiačala slėnis.

Sutinkam keturių ukrainiečių grupę. Jie taip pat traukia link Bašil perėjos. Mums pakeliui, todėl artimiausias 5 dienas juos dažnai sutiksime. Einame neryškiu takeliu, nenutolstančiu nuo Mestiačalos upės.



16 pav. Mestiačal ir Murkvan santaka. Brendame per Murkvaną

Prieinam „tiltelį“. Tai yra per srauniausią upės dalį permesti keli berželiai. Persikeliame per upę ir einame ta pačia kryptimi kairiuoju Mestiačalos karantu. Braunamės mišku, pramintu ir kartais dingstančiu taku. Vėliau miškas retėja, atsiranda dideli nuobiryno akmenys, takas tampa neberyškus ir atpažystams tik pagal retus turus. 14 val. stojam pietų ant išsikišusios uolos, nuo kurios atsiveria gražūs vaizdai. Popiet toliau sekam turus, ir takas mus išveda iki stačių, glotnių uolų prie upės. Prie jų yra atminimo lentelė žuvusiam alpinistui.



17 pav. Kanjonas

Randame apėjimą ir nusileidžiam prie upės. Įeiname į kanjoną, čia miškas baigiasi, auga vieniši berželiai. Apeiname stačias uolas iš kairės ir 16 val. stojame nakvynės. Aukštis 1966 m. Netoli įsikuria ir ukrainiečiai. Šiek tiek paėję toliau, randame švaraus vandens. Likusią dienos dalį poilsiaujam. Diena saulėta, karšta ir be vėjo. 16 val. atslenka debesys ir 19 val. pradeda lyti.

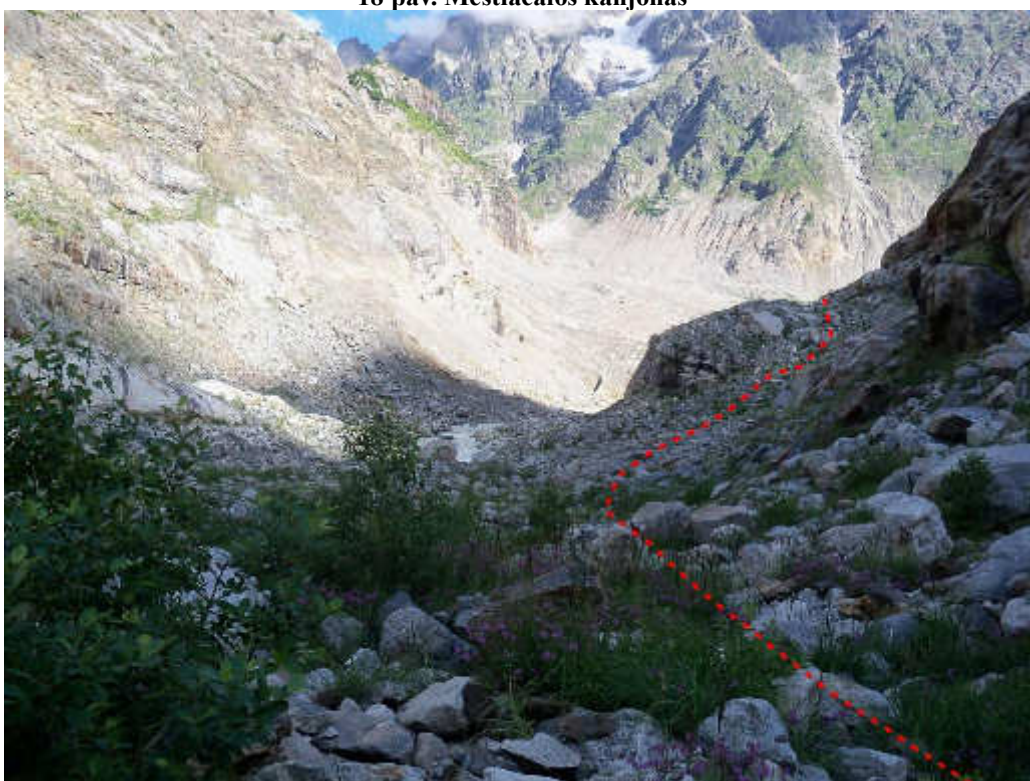
Liepos 29 d. (5 žygio diena)

Budėtojai kelias 6 val., išeinam 8:30. Uolas ir moreninius šlaitus aplipame iš viršaus. Pasiekę upės vartus, pro kuriuos ji išteka iš ledyno, lipame ant akmenimis gausiai pabarstyto ledyno. Prieiname kairėje esančias uolas ir, laikydamiesi karės pusės, judam į šiaurę. Kelio ieškom tarp morenos ir nuobirynų. Dešinėje (ėjimo kryptimi), pasibaigus uoloms, sukame į rytus. Netrukus randame didelę ukrainiečių stovyklą. Iki čia ejom apie 5 valandas. Šioj vietoj yra plati ir lygi aikštelė, netoli teka Lechzyr rytinės atšakos ledyninė upė. Tarp šios vietos ir ledyno pradžios

nakvynei tinkamų vietų ir vandens nematėm.



18 pav. Mestiačalos kanjonas



19 pav. Mestiačalos kanjonas.



20 pav. Lechzyr ledyno pradžia.



21 pav. „Akmenų jovalas“



22 pav. Keliaujam link atvryto Lechzyr ledyno



23 pav. Lechzyr ledynas

Popiet pasiekiamė švarų Lechzyr ledyno ledą. Ledynas atviras, be plyšių, statumas ~ 10 laipsnių. Einame be kačių. Per ~ 2 val. pasiekiamė Lechzyr ledyno ledokrytį. Ledokrytį apeinam dešiniu kraštu. Traversuodami kylam $\sim 40^\circ$ sniego šlaitu, vėliau pereinam ant moreninio gūbrio, kuriuo eina takas Mestijos nakvynių link.

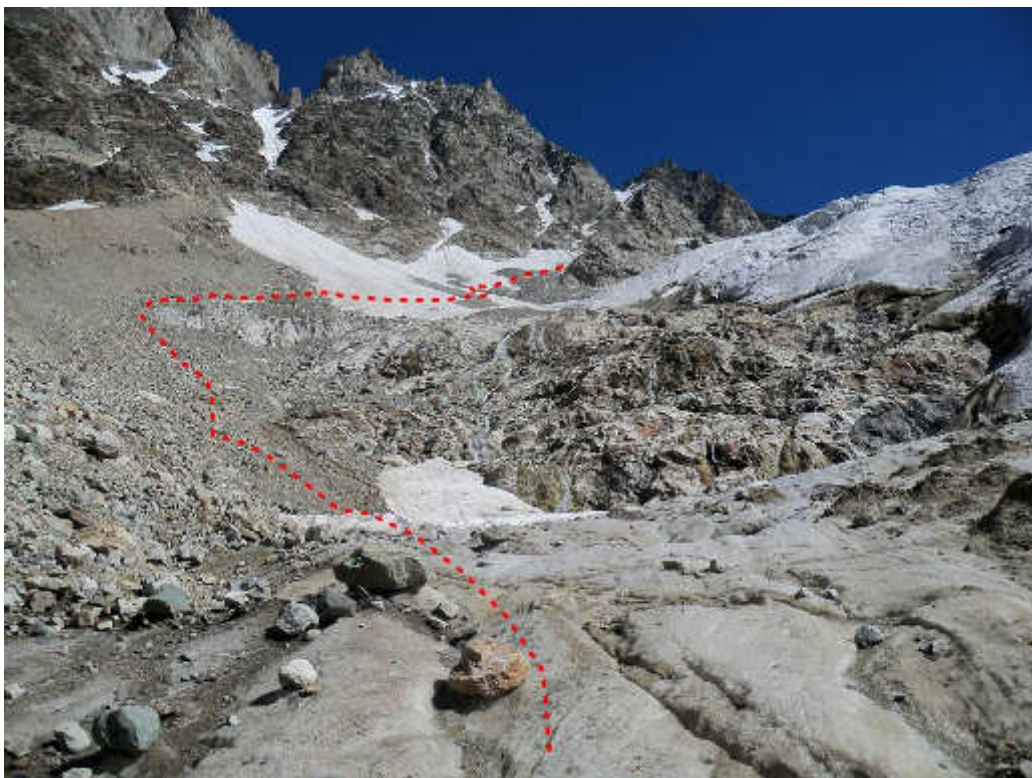


24 pav. Lechzyr ledyno ledokryčio apėjimas

Gūbrio pradžioje apačioje matome kelis stovinčio vandens ežerėlius ir tinkmas vietas nakvynėj. Einame toliau gūbriu ir 19:30 pasiekiamo Mestijos nakvynės vietą. Čia ir stojame. Aukštis 3075 m. Yra nedidelis šaltinėlis, tekantis nuo uolų. Tarp uolų ir gūbrio, užuovėjoj yra vietos 2-3 palapinėm. Truputį toliau, ant gūbrio galima pastatyt ir daugiau palapinių. Diena daugiausia saulėta, karšta ir be vėjo, vakarop apsiniaukė, o sustojus nakvynei pradėjo lyt.

Liepos 30 d. (6 žygio diena)

Budėtojai kėlėsi 7 val. Šiandienos tikslas yra radialinis žygelis iki Mestijos perėjos. Kadangi ji yra ant Rusijos/Gruzijos sienos, ją mažai kas lanko, todėl ir informacijos turime mažai. Nežinodami tikslios padėties, pasiimam ir alpinistinę įrangą (jos neprireikė). Išėinam 9:40. Paėję šiek tiek gūbriu, leidžiamės ant ledyno. Einam nestačiu, „neslidžiu“ ledynu, laikydamiesi kairės (ėjimo kryptimi) pusės. Piartėję prie uolų, apeiname jas morena iš kairės (ėjimo kryptimi) pusės. Apėjus uolas, prasideda sniego liežuviai, užsidedame kates ir toliau traversuodami judame jais. Sniegas minkštas, kampas ~40 laipsnių. Pasiekiam plato. Eidami per sniegą, 14 val. pasiekiamo Mestijos perėją. Laukdami lėčiau einančių komandos narių, sulipame į vakarią perėjos, ant pagrindinio kalnagūbrio esančią viršūnėlę ir juokais pavadiname ją „Arklio“ vardu. Stojame pietų ant netoli, vakarią nuo perėjos esančių uolų. Aukštis 3742 m. Nuo šios perėjos matome Elbrusą. Vėliau judam link Mestijos viršūnės papėdės. Ją pasiekiam 16 val. Nuo čia atsiveria vaizdas į Bašyl perėją.



25 pav. Apeiname uolas/ledokrytį



26 pav. Apeiname uolas/ledokrytį



27 pav. Per. Mestijos link



28 pav. Per. Mestija

Leidžiamės tuo pat keliu, kaip ir atėjom. Pasibaigus sniegui, nusprendžiam nebesileisti iki ledyno, o trumpint kelią ir pereit tiesiai ant dešinėj esančio gūbrio, tikėdamiesi, kad juo eiti bus patogiau. Einame morena, vėliau „suplūktu žvyru“, kur reikia išsimušti vietą kojai pastatyti. Šio kelio nerekomenduojam, nes slystelėjus nėra už ko užsikabinti ir galima toli nučiuožti. Geriau

morena leistis iki ledyno ir kilti ant gūbrio netoli Mestijos nakvynių vietos. Leidžiamės gūbriu ir 19 val. pasiekiamė nakvynės vietą. Oras iki vakaro geras, saulėta, šilta ir be vėjo. Vakare palyja.

Liepos 31 d. (7 žygio diena)



29 pav. Lechzyr ledynas ir kelias link per. Bašyl



30 pav. Pakeliui į Bašylį

Budėtojai keliai 5:30 val., išeinam 9:15. Nusileidžiam nuo gūbrio ir ledynu judam rytų kryptimi. Priėję pirmąjį sniegą šokam į kates. Plyšių nematyt, todėl baimindamiesi, kad jie užsnigti, susirišam ryšiais. Sekame anksčiau minėtą keturių ukrainiečių grupę, kurių tikslas – ta pati Bašyl perėja. Vėliau šią grupę aplenkiam ir einam pirmieji. Užlipame stačių snieginį slaitu ~30 laipsnių ant sniego lauko. Nuo jo matome perėją, kurią nesunkiai pasiekiamo 12 val. Aukštis 3442 m.



31 pav. Nusileidimas nuo Bašyl ir Iret ledynų



32 pav. Nusileidimas nuo Bašyl



33 pav. Ledynas Iret



34 pav. Apeidami ledokrytį diulferuojam uolomis.

Pailsim, sulaukiam ukrainiečių ir leidžiamės nuo perėjos pietryčių kryptimi. Kampas vietomis siekia 45 laipsnius. Traversuodami leidžiamės sniegu, laikydamiesi arčiau keirėje esančių uolų. Vėliau ledynas atsiveria, leidžiamės siauru sniego liežuvio, esančiu tarp ledyno ir morenos/uolų. Perėjos papėdę pasiekti užtrunkam apie valandą. Aukštis 3155 m. Stojame pietų. Toliau einame Iret ledynu. Ledynas užduras, tačiau greitai sniegas baigiasi ir ledynas tampa atviras, su nedideliais lengvai apeinamais plyšiais. Judame ledyno centru. Ledyno ledokrytį apeiname dešine puse

uolomis. 17 val. pasiekiamo stačią uolą, nuo kurios leidžiamės ant uolų pasikabinę virvę, kurios ilgis – 40-45 m. Virvę atkabina viršuje likę nakvoti ukrainiečiai. Trumpai palyja. Leidžiamės stačiu gubriu. Gūbrys šakojasi į dvi dalis, mums reikalinga kairioji gūbrio šaka. Pereinant ant jos, rekomenduotina išsitempti trumpą turėklą. Morena leidžiamės iki iš ledyno ištekančios upės ir dešiniuoju jos krantu leidžiamės. 19 val. stojame nakvynės šalia upės, nepriėję Tviber ledyno. Šioj vietoj slėnis platus, daug gražių vietų palapinėms. Aukštis 2444 m. Oras saulėtas, šiltas ir be vėjo. Vakarp apsiniaukia, trumpai palyja. Stojus nakvynės, lyja smarkiai.

Rugpjūčio 1 d. (8 žygio diena)

Keliamės vėlai, išeiname 12 val. Einame palei upę dešiniąja jos puse. Pereiname ant morenos. Vingiuodami nuobirynais ir morena, pasiekiamo Tviber ledyno pabaigą. Pereiname ledynu į dešinę jo pusę. Ledynas pabarstytas, kačių neprireikė. Dešinėje pusėje pereiname ant morenos ir ja nusileidžiame iki Tviber upės. 14:30 neskubėdami pasiekiamo Tviber ir Ser upių santaką. Aukštis ~2300 m. Bandome bristi per Ser upę. Įdienojus upė srauni, pavojinga. Nusprendžiame nerizikuoti ir stojame nakvynės. Žinojome iš anksto, kad šią upę perbristi dienos metu yra sudėtinga ir į tai atsižvelgėme, planuodami maršrutą. Statom palapines, ilsimės, skalbiamės, pasivaikštom. Diena saulėta, karšta ir be vėjo.



35 pav. Tviber upės slėnis



36 pav. Tviber ledynas. Tolumoje per. Tot

Rugpjūčio 2 d. (9 žygio diena)

Keliamės 4 val. Susipakuojam daiktus ir 4:50, dar tamsoje, brendame per Ser upę. Po nakties upė nusėdus, todėl perbrendam ją lengvai. Nueinam iki šalimais esančių ežeriukų. Verdamės pusryčius. Toliau einame pietų kryptimi į Žabeži kaimą. Surandame neryškų turais ir dažais markiruotą taką. Takas eina tarp beržais apaugusių nuobirynų. Kartais jį pametam, tenka paieškoti. Pasiklydus rekomenduojam sustoti ir pasieškoti tako. Praėjus „Gruzijos vartus“ takas dingsta aukštoje žolėje. Braunamės per Sosnovskio barščiais apaugusias aukštas pievas ir šiaip ne taip randam kelią. Žymėjimas tampa retas, tačiau takas gerai pramintas ir nebepasiklystam. Prasideda miškas. Prieinam apleistą turistinę bazę (vieną apgriuvusį namuką). Saulė kepina, velniškai karšta. Jurgiui pasireiškia šienligė, todėl jis nuskuba į priekį. Leidžiamės toliau. 13 val. pasiekiam Žabeži kaimą. Aukštis ~1650 m. Čia baigiasi pirmoji žygio dalis. Pagal pirminį planą Žabeži turėjom pasiekti rugpjūčio 3 d. Tačiau dėl spartesnio ėjimo pirmosiomis dienomis ir trumpesnio kelio kertant Murkvan upę, sutaupome visą dieną. Vietiniuose nakvynės namuose užsisakome gausius pietus ir dušą. Susisiekiame su vairuotoju Pato, kuris atvažiuoja mūsų paimti. Pasiginčijus su vairuotoju, jis visgi sutinka mus vežti į Kazbeki regioną. Pasiimam pas jį paliktus daiktus, reikalingus Kazbekui, ir išvažiuojam Kazbeko kryptimi.



37 pav. Gruzijos vartai

Rugpjūčio 3 d. (10 žygio diena)



38 pav. Čia prasideda takelis į Kazbeką

Visą naktį važiuojame. Bandome išsimiegoti autobusiuke. O miegot norisi, nes vakar kėlėmes anksti. Pasiekiamo Stepansminda (Kasbegi) miestą. Nusprendžiame pasisamdyt porą džipų, kurie mus užveš iki Gergeti vienuolyno. Pas džipo vairuotoją paliekame mums žygui nereikalingus daiktus. Užvažiuojam iki vienuolyno, jį aplankom. Čia pat pievelėj ir papietaujam. Aukštis 2177 m. 13:30 išeinam. Takas yra ryškus, jį sunku pamesti. Šis takas populiarus ne tik tarp alpinistų, juo vaikšo ir paprasti turistai, norėdami užlipti iki Gergeti ledyno ar net meteostoties. Galima samdyti arkliukus, kurie nuneš kuprines ir keleivį iki meteostoties. Mes arkliukų nesamdom, užsimetam kuprines ir einam. Takas einaper žolinę moreną. 17:30 prieiname upelį ir prie jo stojame nakvynės. Ši vieta populiari, randame joje daug palapinių ir grupių iš įvairių šalių. Aukštis 2979 m. Yra švaraus vandens. Visą dieną saulėta ir karšta.



39 pav. Stovyklavietė

Rugpjūčio 4 d. (11 žygio diena)

Po dviejų mažai miegotų naktų nusprendžiam išeiti vėliau, 11 val. Mūsų šios dienos tikslas – meteostotis. Ji iš toli gerai matoma. Toliau einam morenoje pramintu taku. Nors takas ryškus, jį pametam ir nukrypstam į kairę pusę (ėjimo kryptimi). Tačiau per moreną nesunkiai pasiekiamo ledyną. Ledynas nestatus, atviras ir pabarstytas. Kačių nereikia. Greičiau einantys nuskuba į meteostotį. Aplink meteostotį didelis šiukšlynas, rekomenduojam pasieškoti gražesnių nakvynės vietų. Likusieji eidami ledynu iš turistų sužino, kad ryt bus tinkamas oras kopimui į Kazbeką, o po

to kelios dienos prasto oro (iš Lietuvos atsiųstos prognozės kitokios).



40 pav. Keliaujam į Kazbeką

Patikim ir nusprendžiam lipti iki plato ir ryt šturmuoti Kazbeką. Žinodami, kad takas nuo meteostoties iki plato dėl įdieniojus krentančių akmenų gali būti pavojingas, nusprendžiam lipti per ledyną. Aušrinė nubėga pakviesti ne ten nuėjusios chebros ir užregistruoti mus pas paseniečius. Lipame dežiniąja ledyno puse. Ledynas statėja, atsiranda nemaži plyšiai, kelio aplink juos reikia paieškoti. Nusprendžiam nevargti ir pereiti į morenoje esanti taką. Šioje vietoje jis netoli ledyno. Vladui ir Alinai pasireiškia aukščio liga. Skauda galvas, silpna, nėra jėgų. Jie pradeda gerti Diakarbą. Kylame takeliu aukštyn ir netrukus, 19 val., stojame nakvynės. Palapines statome kairiau tako ant aukščiau esančio akmenimis apibyrėjusio ledyno krašto. Nuo kairėje esančių uolu dieną ir vakare krenta akmenys, kartais atrieda ir iki pat tako. Tarp uolų ir mūsų palapinių yra „dauba“, kuria eina takas, todėl akmenys mūsų nepasiekia. Šalimais yra prie ledyno sustumtos nedidelės kalvelės, kurios suteikia šiokią tokią užuovėją. Netoli yra nedidelis šaltinėlis. Aukštis 4059 m. Oras visą dieną geras. Saulėta, šilta ir be vėjo. Vakare apsinaukia.

Rugpjūčio 5 d. (12 žygio diena)

Visą naktį sniega, pučia smarkus vėjas, grasina sulaužyt palapinę. Ryte pabundme debesyje, matomumo nėra. Niekur neįam ir pliekiam kortom. Visą dieną esame debesyje, trumpai pasninga. Kartais trumpam prasigiedrija ir vėl užtraukia rūkas. Takeliu aklimatizacijos tikslais praeina

žmonės. Sako, kad ryt geras oras (iš Lietuvos atsiųstos prognozės kitokios)



41 pav. Ilgam įsikūrėm

Rugpjūčio 6 d. (13 žygio diena)

Naktį smarkus vėjas. Keliamės 4 val. Oro nėra, todėl niekur neįeiname ir miegam toliau. Visą dieną esame debesyje, trumpai pasninga. Kartais prasigiedrija ir vėl užtraukia rūkas. Prasigiedrijus Vladas, Jurgis, Aušrinė, Simas ir Ignas išeina pasivaikščioti. Alina ir Ugnė jaučiasi blogai ir lieka. Kylame moreniniu takeliu. Takelis pereina ant uždaro ledyno/sniegyno. Esame nesusirišę, todėl stengiamės eiti sniege pramintu taku, plyšių nėra. Beeinant užslenka debesys. Užlipame ant Kazbeko perėjos, nors dėl prasto matomumo nesame tuo įsitikinę. Čia randame tučią Slovakų gelbėtojų stovyklavietę, visi kažkur išėję. Matydami vėjo apgriautas palapines džiaugiamės, kad mes įsikūrėm šioje tokioje užuovėjoje. Sekdami savo pėdas leidžiamės atgal ir pasiekiamo savo palapines. Iš viso užtrunkam ~2 val. Sutikti alpinistai sako, kad ryt oras tinkamas šturmui (iš Lietuvos atsiųstos prognozės tokios pačios)

Rugpjūčio 7 d. (14 žygio diena)

Naktį pučia smarkus vėjas, laužo palapines. 3 val. patikrinam orą. Oro nėra. Keliamės 4 val. Pro mūsų palapines link Kazbeko su šviesomis eina daugybė alpinistų. Ilgai žiūrėję į dangų, trumpai išvystam žvaigždes. Nusprendžiam eiti ir mes. Alina dėl blogos savijautos pasilieka. Išiname 5:30,

jau prašvitus. Prasigiedrija, pučia smarkus, šaltas vėjas. Einame sniegu pramintu taku, lenkdami lėčiau einančias grupes. Per valandą paikiame Kazbeko papėdę. Aukštis ~4500 m. Ugnė, pasijutusi blogai, nusprendžia nebelipti ir grįžta į nakvynės vietą. Likusieji susiriša virve į ryšį ir tęsia kopimą.



42 pav. Kopiam į Kazbeką

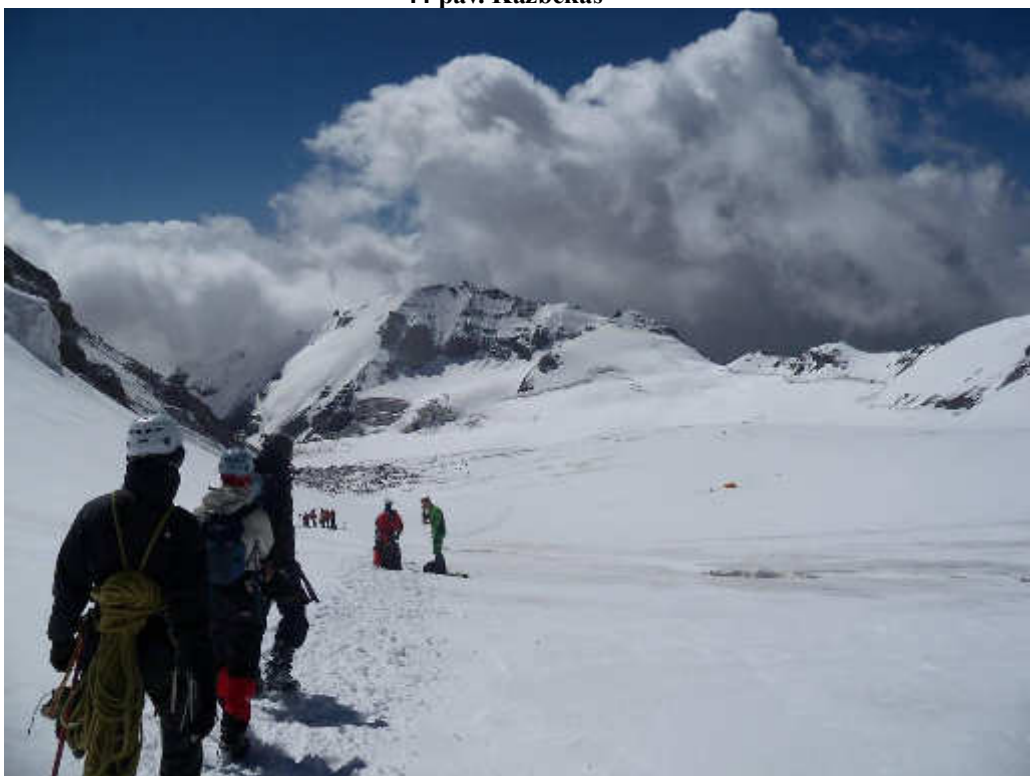


43 pav. Kopiam į Kazbeką

Pradedą statėti, vietomis iki 45 laipsnių. Daug neimprovizuojam, einam paskui visus sniege pramintu taku. Dėl smarkaus gūsingo vėjo takas vietomis yra iškart užpustomas, tenka ir patiems pamint pėdas. Užkopus ant Kazbeko balno vėjas dar sustiprėja, pučia iš pietų. Kopiame į rytinę Kazbeko viršūnę. Sniegas minkštas, turėklo kabinti neprireikia. ~9:30 stovime ant Kazbeko. Dėl stipraus ir šalto vėjo ilgai neužsibūname.



44 pav. Kazbekas



45 pav. Kazbeko plato



46 pav. Takelis žemyn

Leidžiamės tuo pačiu taku ir 11:30 būname prie palapinių. Šiandieną į Kazbeką sulipo virš 50 įvairaus pajėgumo alpinistų. Papietaujam, susipakuojam palapines ir leidžiamės žemyn. Gyvendami šalia byrančių akmenų manome, kad daug apie juos sužinojom ir juos supratom. Einame takeliu link meteostoties. Pakeliui matome daug potencialių nakvynės vietų. Prieš jas renkantis reiktų pasidomėti apie krentančių akmenų pavojų. Pasiekę meteostotį, leidžiamės takeliu iki ledyno, jį kertam ir takeliu pasiekiamo upę bei buvusią mūsų stovyklavietę. Čia ir liekam nakvoti. Iš viso užtrunkam ~4 val.

Rugpjūčio 8 d. (15 žygio diena)

Šiandieną laiko neskaičiuojam. Atsikeliame ir per keletą valandų nusileidžiam iki cerkvės. Nuo cerkvės leidžiamės piečiau esančiu taku. Šis takas patogus ir labai gražus, rekomenduojam. Apie vidurdienį pasiekiamo Stepansminda miestelį. Čia ir baigiasi mūsų kalnų žygis.

Tegyvuoja kultūrinis turizmas! Arbūzai, šašlykai ir vynas. Vietoje surastu transportu keliaujame į Tbilisį. Likusias kelias dienas praleidžiame Tbilisyje ir Kutaisyje. Rugpjūčio 11 d. laimingai parskrendame į Vilnių.

3. Logistika

Nusprendę vykti į Gruziją, pradėjom ieškoti bilietų. Pigiausias bilietus radome skrydžiui iš Vilniaus į Kutaisi. Pasinaudoję nuolaidų kortele ir Velykų akcijomis, bilietus nusipirkome už 532,4 Lt žmogui. Joninių metu buvo akcijos bagažui, taigi 32 kg bagažas žmogui kainavo po 164 Lt. Dėl transporto iš Kutaisi į Mestija tarėmės iš anksto su Davidu ((+995 599370292). Jis už 450 larių pažadėjo savo autobusiuką. Nusileidus Kutaisi oro uoste mus pasitiko Davido draugas Pato.(+995 599910831) Pato tai pat dirba transporto versle, o Mestijoje turi savo svečių namus. Pas jį palikom maistą ir įrangą, reikalingą antrajam ir trečiajam ratams, atlygio už tai neprašė. Antrojo rato daiktus pažadėjo atvežt iki Mestiačala ir Čalata upių santakos, kai tik mes jam paskambinsim. Tai kainavo 50 larių. Dar už 50 larių Pato mus nuvežė į Mezeri kaimą, kur mes užsiregistravom pas pasieniečius ir pradėjom savo žygį.

Žabeži kaime (vietiniai vadina Mulachi) užeinam pas vietinį, vardu Afganas(+995 899433740), jis turi svečių namus, kuriuose už 20 larių užsisakom gausius pietus ir dušą. Reikalui esant pas jį galima užsisakyti nakvynę pievelėje ir valgį už 30 larių, arba kambarėlį ir valgį už 50 larių. Su Davidu buvome sutarę, kad, leisdamiesi į Žabeži kaimą, dieną prieš išvažiavimą jam paskambinsim ir jis mus nuves už 430 larių į Stepansminda (Kazbegi). Deja, leidžiantis Tvibėr upės sleniu, ryšys atsirado likus porai valandų kelio iki Žabeži. Nusileidom apie pietus ir dar tądien norėjom važuoti link Kazbeko. Tariamės su Davido užsakymo perėmėju – Pato. Jis labai nenoriai sutinka mus nuvežti. Sako, kad kelionė nuo Mestijos iki Kazbegi paprastai kainuoja 800 larių ir mes jį apiplėšinėjam. Po ilgų diskusijų ir pykčių jis mus veža iki Tbilisio. Pakeliui išgirdome daug apie besiderančius ir skūpus lietuvius. Jis žada su lietuviais reikalų nebeturėt. Galiausiai pasiima 430 larių už kelionę. O jau nuo čia persėdame į Davido autobusiuką ir už papildomus 200 larių važiuojam iki Kazbegi. Kitos dienos pradžioje, apie 10 valandą ryto, mes jau esame Kazbegi miestelyje. Paliekame pas vietinį Grigorijų (+995 599385549) nereikalingus daiktus. Ji ir jo draugas už 100 larių su dviem džipais, užvažiuoja mus į ~2100 m aukštį, prie cerkvės, nuo kur ir pradėdam mūsų 3 ratą.

Nusileidę nuo Kazbeko, į Kazbegi miestelį, transportą iki Tbilisio surasti labai lengva. Centrinėje aikštėje stovi daug autobusų, mikroautobusų, kurie už priimtina kainą veža iki Tbilisio. Viešasis ir nelabai viešas transportas važinėja iš Kazbeki nuo 8 ryto iki 18 valandos vakaro. Žmonėms be bagažo (vietiniams) kaina 10 larių, o turistams su kuprinėmis 15-20 larių žmogui. Jei grupelė yra didesnė, tada galima susitarti, kad vairuotojas nuvežtų iki reikiamos vietos. Planuodami maršrutą mes iš karto žinojome, kad, jei spėjame į grafiką, susirasime transportą vietoje, nes taip dvigubai pigiau, negu užsakinėti iš anksto (mes 7 nuvažiavome už 105 larius, užsakant transportą mums

išeitų 180-200 larių). Taigi, maršrutui einant į pabaigą, nusileidome į Kazbeki miestelį ir susiradome transportą iki Tbilisio. Kelionė truko labai trumpai, mes 15 valandą išvažiavome iš Kazbeki ir jau 18 valandą buvome prie EuroMaidano tilto (taip naujai pastatytą tiltą vadina vietiniai). Nakvojome šalia Tbilisio esančiame botanikos sode, kuris labiau priminė miškelį. (41°41'3.70"Š 44°47'47.18"R)

Iš Tbilisio į Kutaisi yra patogus nusigauti naktiniu traukiniu. Už kupe vietas sumokame 20 larių. Pigesnių bilietų nėra. Traukinys važiuoja 6 val., išsimiegot neužtenka, todėl likusią nakties dalį nakvojame tuščioje Kutaisio geležinkelio stoty, prieš tai susitarę su apsauginiais. Paskutinis viešasis transportas iš Kutaisio į oro uostą išvažiuoja apie 17:00. Mes neskubame ir, pasisamdę du taksi po 20 lariu, važiuojame į oro uostą, kur nakvojame ir laukiame lėktuvo namo.

4. GPS koordinatės

Pavadinimas	Aukštis	Šiaurė	Rytai
Liepos 25d.			
Startas	1597	43° 4'3.25"Š	42°36'59.96"R
Cerkvė, nakvynė	1995	43° 4'44.82"Š	42°38'27.28"R
Liepos 26d.			
Pietūs	2909	43° 5'57.92"Š	42°39'56.61"R
Guliačala perėja	3279	43° 5'51.42"Š	42°40'46.95"R
Gul-1 perėja	3330	43° 5'58.05"Š	42°41'0.43"R
Nakvynė	2963	43° 6'27.11"Š	42°41'27.74"R
Liepos 27d.			
Pietūs	2358	43° 7'49.13"Š	42°42'38.18"R
Pasieniečiai, nakvynė	1667	43° 6'37.77"Š	42°44'36.62"R
Liepos 28d.			
Murkvan upė	1827	43° 7'30.05"Š	42°45'42.74"R
Pietūs	1964	43° 7'52.38"Š	42°45'56.38"R
Nakvynė	1966	43° 8'5.42"Š	42°45'57.99"R
Liepos 29d.			
Mestiačala ištakos	2166	43° 8'44.06"Š	42°45'52.30"R
Ukrainiečių stovyklavietė	2280	43° 9'21.79"Š	42°46'18.71"R
Mestijos nakvynių vieta, nakvynė	3075	43° 9'42.07"Š	42°49'54.21"R
Liepos 30 d.			
Mestijos perėja*	3742	43°10'41.65"Š	42°50'57.33"R
Liepos 31d.			
Bašyl perėja	3442	43° 8'51.87"Š	42°51'58.76"R
Bašyl papėdė	3155	43° 8'28.78"Š	42°52'16.10"R
Nakvynė	2444	43° 7'24.71"Š	42°52'31.95"R
Rugpjūčio 01d.			
Nakvynė	2272	43° 6'37.34"Š	42°51'58.98"R
Rugpjūčio 02d.			
Namelis	2086	43° 4'52.73"Š	42°52'35.91"R
Rugpjūčio 03d.			
Startas	2177	42°39'55.41"Š	44°36'50.51"R
Nakvynė	2979	42°39'35.77"Š	44°33'33.33"R
Rugpjūčio 04d.			
Meteostotis	3658	42°40'48.40"Š	44°32'3.64"R
Nakvynė	4059	42°41'7.16"Š	44°30'22.53"R

* Koordinatės netikslios. Taškas nutolęs į vakarus ~50 m nuo tikrosios perėjos

5. Žygio maistas

Maisto buvom pasiėmę apie 550 g dienai ir to užteko, niekas nesiskundė maisto stygiumi ir jo tikrai nesijautė. Visas maistas buvo nupirktas ir paruoštas dar Lietuvoje. Aišku, kadangi įvairių košių ir kai kurių kitų produktų, pirktų iš parduotuvių, svoriai ne visada atitiko numatytą dienos svorio normą, kai kurias košes teko pirkti didesniais kiekiais ir perskirstyti, o kai kuriuose kitus dalykus, tokius kaip sausainiai, teko pirkti tokiais svoriais, kokie buvo parduodami. Tad tai irgi sukėlė tam tikrų neatitikimų dienos maisto normose. Prieš kelionę vieną dieną visi susirinkome ir išdaliname visą nupirktą maistą į atskirus valgymus, porcijas. Košes supylėme kartu su prie jų priklausančiomis daržovėmis, prieskoniais ir supakavome į vieną maišelį vienam valgymui, kad gaminant tereikėtų viską supilti į puodą. Tiesa, keli maišeliai prasisegė ar prakiuro, dėl to vertėtų produktus atidžiau suvynioti arba dar papildomai suvynioti lipnia juosta. Taip pat turėjome šiek tiek problemų su į majonezo indelius sudėtais konservais bei lydytu sviestu, nes karštesnėmis dienomis jie imdavo lydytis ir tekėti net iš lipnia juosta užklijuoto plastikinio indelio. Dėl to juos verta papildomai įpakuoti į maišelį, o dar geriau surasti nepralaidžią tarą.

Beveik visiškai atsisakėme košių, kurios nėra labai maistingos, tokių kaip manai ar makaronai, tačiau košių įvairovė vis tiek išliko labai plati.

Mūsų grupėje buvo viena vegetarė, tad teko šiek tiek koreguoti valgiaraštį. Visų pirma tai pasireiškė tuo, kad buvo padidintas bendras grynai vegetariškų valgymų skaičius, kuris sudarė maždaug trečdalį visų valgymų. Vegetarei kiekvienam bendram valgymui, vietoj mėsos, buvo paskaičiuota sojų arba sūrio porcija, beveik atitinkanti pakeičiamos mėsos kiekį, kuri buvo valgoma pramaišiu, kad palaikyti tam tikrą įvairovę. Kadangi valgant sojas negaunamas pakankamas kiekis reikalingų riebalų, papildomai buvo paimta aliejaus, kuris buvo dedamas su soja į košę. Paimto aliejaus kaina teko šiek tiek sumažinti sojų ir sūrio kiekį.

Bendrai žiūrint, į meniu įtraukti vegetariškus valgymus nesukėlė daug nesklandumų. Aišku, nuo kiekvieno suplanuoto mėsiško patiekalo reikėdavo pirma atidalinti košę, taip pat kadangi sojos porcijos buvo atidalintos mažais kiekiais ir neįdėtos prie atitinkamos dienos košės, jos kartas nuo karto pasimesdavo. Tačiau didžiausias iškilęs sunkumas buvo sūrio padalinimas, nes dalinama buvo ne tik bendriems valgymams, bet ir atskirai vegetarei kiekvienam kartui. Tai kartais įnešdavo šiek tiek sumaišties, ir dėl to nustatytos sūrio paros normos ne visada būdavo griežtai laikomasi, bet didesnių problemų tai nesukėlė.

Išbandėme sojų paruošimą kalnų sąlygomis ir įsitikinome, kad tai labai paprastas procesas – užtenka užpilti jas verdančiu vandeniu ir šiek tiek palaikyti kol išbrinks. Tad papildomų sojų paruošimo vegetariškai porcijai klausimų problemų nebuvo.

Pietūs visada būdavo „sausūs“, t.y. duona, dešra, lašiniai, sūris ir panašiai. Tai labai patogiu, nes galima pavalgyti beveik bet kada sugalvojus, tam nereikia jokių ypatingų pasirengimų ir tai galima atlikti pakankamai greitai. Reikia pažymėti, kad džiovintą duoną patogiau supakuoti į pakuotes, kuriose būtų vienos dienos visos grupės duonos norma. Taip ją patogiau išdalinti. Dar vienas dalykas kalbant apie pietus yra tai, kad mes veikiausiai paėmėme per daug mėsos ir per mažai sūrio. Vegetariškai porcijai skirtas sūris dažnai susilaukdavo nemažai susidomėjimo iš aplinkinės grupės, tačiau paimti lašiniai kartais kai kurių narių būdavo nesuvalgomi. Dėl to vertėtų paimti santykinai daugiau sūrio ir mažiau mėsos.

Kiekvienos dienos ryte būdavo išdalinami sausi daaviniai, kuriuos sudarė džiovinti vaisiai, riešutai ir saldainiai, bei vienas batonėlis. Viskas buvo supakuota ir iš anksto paruošta dar Lietuvoje, dėl to rytais budėtojams telikdavo viską išdalinti. Atrodo, kad mūsų paimtas sausas daavinys buvo kiek per didelis, nes dažniausiai bent dalis jo likdavo nesuvalgyta ir kelionės gale buvo susikaupę nesuvalgytų riešutų, vaisių.

Kalbant apie druską, cukrų ir arbatą, turėjome tam tikrų sunkumų pasiimti tinkamus jų kiekius. Arbatos pritrūkome ir turėjome taupyti, o vėliau nusipirkti jau nusileidę iš kalnų po antro rato. Druskos ir cukraus buvo paimta per daug ir dėl to jų liko.

Rugpjūčio 3 d. vakarienės ir 4 d. pusryčių į meniu neįtraukėm. Šias dienas planavom būti civilizacijoje ir maitintis vietos gėrybėmis.

Produktų sąrašas:

Produktas	Kartai	Gramai žmogui	Viso
Grikliai	6	70	2940
Ryžiai	4	70	1960
Sorų kruopos	2	70	980
Kuskusas	3	70	1470
Avižinė košė	2	70	980
5 Grūdų košė	4	70	1960
Bulvių košė	1	70	490
Miežinė košė	2	70	980
Lešiai	4	70	1960
Makaronai	1	70	490
Sriuba	1	15	105
Mėsos konservai	20	40	4800
Džiovintos daržovės	4	10	280
Sviestas	9	15	945
Aliejus (vegetarei)	20	15	300
Soja (bendrai)	3	25	525
Soja (vegetarei)	16	25	400
Dešra/ kumpiai	11	40	2640
Lašiniai	11	30	1980
Sūris (Košėms)	5	25	875
Sūris (vegetarei pietums)	15	70	1050
Sūris (vegetarei košei)	4	25	100
Sūris (Bendras pietums)	7	30	1260
Duona	16	50	5600

Produktas	Kartai	Gramai žmogui	Viso
Džiovinti vaisiai (košei)	2	15	210
Džiovinti vaisiai	15	30	3150
Riešutai	15	30	3150
Saldainiai	15	10	1050
Miusli	3	50	1050
Šokoladukai	5	50	1750
Chalva	2	50	700
Hematogenas	3	50	1050
Kozinakas	2	50	700
VafLIAi	2	40	560
Sausainiai	5	40	1400
Meduoliai	4	40	1120
Riestainiai	4	40	1120
Arbata	24	5	860
Kakava	4	5	120
Pieno milteliai	2	10	140
Medus	3	20	420
Kisieliūs	2	20	280
Cukrus (Arbatai)	25	20	3500
Cukrus (Košėms)	2	10	140
Kondensuotas pienas	2	400	800
Citrina	2		
Česnakas	12	5	420
Druska			500
Prieskoniai			

Bendras žygio valgiaraštis:

Diena	Menu	Masė g.
1 Diena		175
Vakarienė	Grikliai(70), mėsa(40)/sojos+aliejus(25+15), arbata(5), cukrus(20), meduoliai(40)	175
2 Diena		555
Pusryčiai	Ryžiai(70), sojos(25), sviestas(15), arbata(5), cukrus(20)	135
Sausas	Džiovinti vaisiai(30), riešutai(30), saldainiai(10), miusli(50)	120
Pietūs	Duona(50), česnakas(5), dešra(40)+lašiniai(30)/ sūris(70)	125
Vakarienė	Soros(70), mėsa(40)/sūris+aliejus(25+15), arbata(5), cukrus(20), sausainiai(40)	175
3 Diena		540
Pusryčiai	Kuskusas(70), mėsa(40)/sojos+aliejus(25+15), kakava(5), cukrus(20)	135
Sausas	Džiovinti vaisiai(30), riešutai(30), saldainiai(10), „Snickers“(50)	120
Pietūs	Duona(50), česnakas(5), dešra(40)+lašiniai(30)/ sūris(70)	125
Vakarienė	Sriuba(15), džiov. grybai(5), duona(50), soja(25), arbata(5), cukrus(20), sausainiai(40)	160
4 Diena		555
Pusryčiai	Avižų dribsniai(70), pieno milt.(10), sviestas(15), džiov. vaisiai(15), arbata(5), cukrus(20+10)	145
Sausas	Džiovinti vaisiai(30), riešutai(30), saldainiai(10), chalva(50)	120
Pietūs	Duona(50), česnakas(5), lašiniai(30)+sūris(30)/ sūris(70)	115
Vakarienė	Grikliai(70), mėsa(40)/sūris+aliejus(25+15), arbata(5), medus(20), vafiliai(40)	175
5 Diena		550
Pusryčiai	5 grūdų dribsniai(70), mėsa(40)/sojos+aliejus(25+15), arbata(5), cukrus(20)	135
Sausas	Džiovinti vaisiai(30), riešutai(30), saldainiai(10), miusli(50)	120
Pietūs	Duona(50), česnakas(5), dešra(40)+sūris(30)/ sūris(70)	125
Vakarienė	Bulvių košė(70), mėsa(40)/sojos+aliejus(25+15), kisielius(20), riestainiai(40)	170
6 Diena		560
Pusryčiai	Grikliai(70), mėsa(40)/sūris+aliejus(25+15), arbata(5), medus(20)	135
Sausas	Džiovinti vaisiai(30), riešutai(30), saldainiai(10), hematogenas(50)	120
Pietūs	Duona(50), dešra(40)+lašiniai(30)/ sūris(70)	120
Vakarienė	Lešiai(70), mėsa(40)/sojos+aliejus(25+15), dž. daržov(10), arbata(5), cukrus(20), sausainiai(40)	185
7 Diena		555
Pusryčiai	5 grūdų dribsniai(70), sojos(25), sviestas(15), arbata(5), cukrus(20)	135
Sausas	Džiovinti vaisiai(30), riešutai(30), saldainiai(10), marsas(50)	120
Pietūs	Duona(50), česnakas(5), dešra(40)+lašiniai(30)/ sūris(70)	125
Vakarienė	Miežinės kruopos(70), mėsa(40)/sojos+aliejus(25+15), arbata(5), cukrus(20), vafiliai(40)	175
8 Diena		550
Pusryčiai	Lešiai(70), mėsa(40)/sojos+aliejus(25+15), arbata(5), cukrus(20)	135
Sausas	Džiovinti vaisiai(30), riešutai(30), saldainiai(10), miusli(50)	120
Pietūs	Duona(50), dešra(40)+lašiniai(30)/ sūris(70)	120
Vakarienė	Ryžiai(70), sūris(25), sviestas(15), arbata(5), cukrus(20), riestainiai(40)	175
9 Diena		550
Pusryčiai	Kuskusas(70), mėsa(40)/sojos+aliejus(25+15), arbata(5), cukrus(20)	135

Sausas	Džiovinti vaisiai(30), riešutai(30), saldainiai(10), manija(50)	120
Pietūs	Duona(50), dešra(40)+sūris(30)/ sūris(70)	120
Vakarienė	Soros(70), mėsa(40)/sojos+aliejus(25+15), arbata(5), cukrus(20), riestainiai(40)	175
10 Diena		380
Pusryčiai	Grikių(70), sūris(25), sviestas(15), džiov. Daržovės(10), kakava(5), cukrus(20)	145
Sausas	Džiovinti vaisiai(30), riešutai(30), saldainiai(10), kozinakas(50)	120
Pietūs	Duona(50), česnakas(5), lašiniai(30)+sūris(30)/ sūris(70)	115
11 Diena		420
Sausas	Džiovinti vaisiai(30), riešutai(30), saldainiai(10), chalva(50)	120
Pietūs	Duona(50), česnakas(5), lašiniai(30)+dešra(40)/ sūris(70)	125
Vakarienė	Avižinė(70), mėsa(40)/sūris+aliejus(25+15), kakava(5), cukrus(20), sausainiai(40)	175
12 Diena		555
Pusryčiai	5 grūdų(70), pieno milt.(10), sviestas(15), džiov. Vaisiai(15), arbata(5), cukrus(20+10)	145
Sausas	Džiovinti vaisiai(30), riešutai(30), saldainiai(10), hematogenas(50)	120
Pietūs	Duona(50), česnakas(5), lašiniai(30)+sūris(30)/ sūris(70)	115
Vakarienė	Kuskusas(70), mėsa(40)/sojos+aliejus(25+15), arbata(5), medus(20), sausainiai(40)	175
13 Diena		555
Pusryčiai	Grikių(70), sūris(25), sviestas(15), džiov. daržovės(10), arbata(5), cukrus(20)	135
Sausas	Džiovinti vaisiai(30), riešutai(30), saldainiai(10), manija(50)	120
Pietūs	Duona(50), česnakas(5), lašiniai(30)+dešra(40)/ sūris(70)	125
Vakarienė	Lešiai(70), mėsa(40)/sojos+aliejus(25+15), arbata(5), cukrus(20), meduoliai(40)	175
14 Diena		555
Pusryčiai	Ryžiai(70), mėsa(40)/sojos+aliejus(25+15), arbata(5), cukrus(20)	135
Sausas	Džiovinti vaisiai(30), riešutai(30), saldainiai(10), kozinakas(50)	120
Pietūs	Duona(50), česnakas(5), lašiniai(30)+dešra(40)/ sūris(70)	125
Vakarienė	Grikių(70), sūris(25), sviestas(15), džiovinti grybai(5), kisielius(20), meduoliai(40)	175
15 Diena		555
Pusryčiai	Miežinė(70), mėsa(40)/sojos+aliejus(25+15), kakava(5), cukrus(20)	135
Sausas	Džiovinti vaisiai(30), riešutai(30), saldainiai(10), lion(50)	120
Pietūs	Duona(50), česnakas(5), lašiniai(30)+sūris(30)/ sūris(70)	115
Vakarienė	Makar.(70), mėsa(40)/sojos+aliejus(25+15), dž. Daržov(10), arbata(5), cukrus(20), riestainiai(40)	185
16 Diena		555
Pusryčiai	5 grūdų(70), mėsa(40)/sojos+aliejus(25+15), arbata(5), cukrus(20)	135
Sausas	Džiovinti vaisiai(30), riešutai(30), saldainiai(10), hematogenas(50)	120
Pietūs	Duona(50), česnakas(5), dešra(40)+sūris(30)/ sūris(70)	125
Vakarienė	Ryžiai(70), sūris(25), sviestas(15), arbata(5), cukrus(20), meduoliai(40)	175
17 Diena		135
Pusryčiai	Lešiai(70), mėsa(40)/sojos+aliejus(25+15), arbata(5), cukrus(20)	135

6. Žygio medicina

Bendra žygio vaistinėlė buvo formuojama atsižvelgiant į kelionės trukmę, žmonių grupėje skaičių ir jų amžių, vietovių klimatinės sąlygas, evakuacijos galimybes (pagal numatomą maršrutą bei kelionės draudimo sąlygas) bei atsakingo asmens (šiuo atveju – medicinos studentė, po 5-o studijų kurso) gebėjimą naudotis atitinkamomis medicininėmis priemonėmis ir skirti vaistus.

Asmeninės vaistinėlės buvo sudaromos pagal asmeninius poreikius, vaistinėlių sudėtis buvo sprendžiama individualiai. Rekomenduota asmeninėje vaistinėlėje turėti:

1. Specifinių medikamentų, vartojamų dėl diagnozuotų lėtinių ligų ar dėl organizmo ypatumų galinčių kilti ūmių būklių.
2. Pleistrų (tame tarpe nuo pūslių) ir tvarsliavos (elastinio bei paprato binto) lengvai prieinamose vietose.
3. „Komforto prekių“ – pagal poreikius.

Prieš kelionę visi dalyviai buvo apklausti dėl vartojamų vaistų, turimų lėtinių ligų, anksčiau persirgtų ligų, turėtų traumų, operacijų, alergijų, jautrumo vaistams. Kliniškai reikšmingų sutrikimų išsakyta nebuvo.

Kelionės metu, profilaktiškai, dėl mažo šviežių daržovių bei vaisių kiekio maisto racione buvo vartojama askorbo rūgštis (vitaminas C) po 500 mg 1k/d per os (lot. „per os“ – per burną).

Nudegimų profilaktikai naudotas kremas su UV spindulių filtru (SPF 50) (lūpoms – vazelinas SPF 30, „Nivea“). Tačiau nudegimų neišvengta, kai laisvą dieną („diovkę“? ☺) profilaktika nebuvo atlikta ir sužiūrėta. I odos tipas (šviesiausias) nudegė smarkiausiai. Visame nugaros plote buvo stiprus paraudimas, skausmas (I tipo nudegimas). Gydytas taikytas drėkinančiais kremais be riebalų bei gruziniškoj vaistinėj pirktu „*supertepalunuonudegimų*“ (sudėtis nežinoma ☺).

Šaltyje, odos išsausėjimo bei skilinėjimo profilaktikai naudotas vitaminų A+D tepalas veido odai (bei, žinoma, vazelinas lūpoms).

Dėl menstruacinių skausmų vartoti spazmolitikai (Nos-spa 40 mg in tab. 3-5 k/d per os), NVNU (Ketanov 10 mg in tab. 3-4 k/d per os). Vaistų šalutinio poveikio nestebėta.

Daugiausiai problemų sukėlė menstruaciniai skausmai, lydimi pykinimo bei apetito stokos. Prisidėjus fiziniam krūviui bei aukštumų poveikiui tapo sunkiai koreguojami vaistais. Dėl aukščio poveikio bei mažesnio suvartojamo maisto kiekio ir kaloražo (dėl apetito stokos bei pykinimo) prisidėjo silpnumas, galvos svaigimas.

Aukščio ligos profilaktikai ir gydymui vartotas diuretikas acetazolamidas („Diacarb“) 500 mg per os (1d. prieš kopimą). Jį vartojo maždaug pusė grupės prieš kopiant į Kazbeką (sprendė individualiai, kadangi organizmo reakcijos į aukštį, net po adekvačios aklimatizacijos,

prognozavimas nėra tikslus). Dėl tos pačios priežasties vaisto veiksmingumą įvertinti sudėtinga. Sunkios eigos ūmios aukščio ligos nebuvo niekam, o galvos skausmas leidžiantis vargino bent porą žmonių, vienam jų suintensyvėjęs, lydymas pykinimo. Kitą dieną praėjo. Pašalinį poveikį – parestezijas (galūnių tirpimą) jautė vienas iš vartojusių šį vaistą.

Galvos skausmas kartais vargindavo ir aklimatizacijos metu, tačiau jį efektyviai slopindavo NVNU („Ibuprofen“ 400 mg per os). Išimtis: antra kelionės diena, kai į pirmą perėją užkopėme be adekvačios aklimatizacijos. Tuomet galvos skausmą, lydimą intensyvaus pykinimo sumažino tik leidimas žemyn.

Keliaujant žemesnėse vietovėse, kur buvo gausu žydinčių žolių, vienam žygeiviui pasireiškė šienligės paūmėjimas, pasireiškęs alerginiu rinitu, čiauduliu, alerginiu konjunktyvitu. Vietoj vartojamo antros kartos antihistamininio vaisto „Loratadine“, skirtas pirmos kartos antihistamininis preparatas „Tavegil“ 1 mg 2k/d per os.

Po intensyvaus čiaudulio prasidėjusiam gerklės skausmo trumpalaikiam simptominiam gydymui skirtos „Hexoral“ pastilės.

Dėl nosies „užgulimo“ vienkartinai skirta pora nosies aerozolio „Xymelin“ įpuškimai.

Pūslės ant pėdų buvo problema, kuriai buvo ruošiasi, jų profilaktika ir gydymas vyko individualiai. Pasiteisino hidrokoloidinio gelio pleistrai „Compeed“, klijuojami vos prasidėjus nutrynimui ir nuimami tik tuomet, kai atsilupa patys.

Taip pat populiarūs buvo ruloniniai pleistrai medžiaginiu pagrindu, pačių pūslių gijimui mažiau efektyvūs, tačiau tvirtai ir ilgam prilimpantys.

Masyvių traumų kelionės metu nebuvo. Vienas čiurnos raiščių lengvas patempimas, gydytas kompresija ir daline imobilizacija elastiniu bintu, NVNU tepalais. Vienas kelio sąnario sumušimas krentančiu akmeniu, gydytas tepalais, turinčiais heparino („Dolobene“) bei kompresija ir daline imobilizacija elastiniu bintu.

Kelių sąnarių skausmai, ypatingai po ilgo leidimosi šlaitais žemyn su sunkiomis kuprinėmis, vargino daugelį, tačiau po poilsio praeidavo savaime.

Skausmas kelio sąnary po sumušimo krentančiu akmeniu bei apkrovos leidžiantis visiškai nepraėjo, šį sąnarį tikslinga planiškai tirti MRT tyrimu.

Kiti smulkūs medicininiai atvejai: nugaros skausmas, gydytas „Perskindol tepalu“, nudegimas Sovsnoskio barščiais (labai mažas, negydytas. Buvome apsišvietę apie šį pavojų, todėl sėkmingai jo saugojomes).

Tenebūna užmirštas virškinimo fermentų „Mezym 10 000 V“ vartojimas pas Alinos draugus gruzinus, išgelbėjęs žygeivius nuo diskomforto ir leidęs pratęsti legendinę apsivalgymo šventę ☺

Na, o prieš skrydį iš Kutaisio į Vilnių, ką iš vakaro, ką iš ryto „pradžiugino“ lūpų pūslelinė, gydyta acikloviro tepalu „Acic“. Šia baisia liga, akivaizdžiai, susirgo tie, kurie yra patys

draugiškiausi – dalinosi tarpusavyje mineraliniu vandeniu.

Apibendrinimas: stambių traumų bei sunkios eigos susirgimų išvengta. Kad būtų išvengta kaip įmanoma daugiau galimų sveikatos problemų, geriausia būtų prieš kelionę pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju ir asmeninę vaistinėlę susidaryti pagal jo rekomendacijas. Šio žygio patirtis parodė, kad ne visada žmonės žino ir atsimena savo ligas, o paklausti suteikia ne visą informaciją, bet tą, kuri jų vertinimu gali būti aktuali.

Labai neblogai buvo ir šiame mūsų žygelyje, bet tokios mano rekomendacijos ateities žygiams, kad visiems būtų dar geriau ☺

Bendros vaistinėlės vaistų ir medicininių priemonių sąrašas:

Grupavimas	Vaistas/med. priemonė	Kiekis, vaisto forma*	Paskirtis
Traumos, šokas	Sterilios pirštinės	2 poros	Kontaktui su krauju, žaizdom
	Nesterilios pirštinės	2 poros	Kontaktui su kūno skysčiais
	Sterili medžiaga	2 pak.	Žaizdų valymui bei tvarstymui
	Švirkštas 1 ml, su adata	1 vnt.	Adrenalinui leisti
	Adrenalinas	1 mg/ml N3 in amp.	Šoko gydymui
	Švirkštas 2,5 ml, su adata	3 vnt.	Diklofenakui leisti
	Diklofenakas	75 mg/2 ml N2 in amp.	Nuskausminimui
	Sterilus bintas 10x14 cm	4 vnt.	Žaizdų tvarstymui
	Nesterilus bintas, platus	1 vnt.	Aprišimui Sterilaus binto užtvirtinimui
	Pleistrai, įvairaus dydžio	20 vnt.	Žaizdų tvarkymui
	Betadinas	30 ml	Antiseptinis tirpalas žaizdų dezinfekcijai bei vandens dekontaminacijai
	„Perskindol“	100 ml., tepalas	Raumenų, sąnarių skausmo malšinimui
	„Dolobene“	50 g., tepalas	Tepalas su heparinu - sumušimams, patempimų gydymui
Skausmas uždegimas, karščiavimas	Paracetamolis	500 mg N10 in tab.	Nuo skausmo ir karščiavimo
	Ibuprofenas	400 mg N20 in tab.	Nuo skausmo ir uždegimo
	„Nimesil“	100 mg N3, milteliai	Nuo skausmo ir uždegimo
	„No-spa“	40 mg N10 in tab.	Nuo pilvo spazminių skausmų
	„Otipax“	15 ml, lašai	Ausų uždegimo gydymui
	„ACC“	100 mg N3, milteliai	Atsikosėjimo palengvinimui
Bakterinė infekcija	„Ospamox“	1 g. N12 in tab.	Amoksicilinas (antibiotikas)
	„Tobrex“	5 ml, lašai	Tobramicinas. Akių bakterinei infekcijai

			(antibiotikas)
	„Oспен“	1000 mg N12 in tab.	Vankomicinas (antibiotikas)
Alergija	„Tavegil“	1 mg N10 in tab.	Alerginių reakcijų gydymui
Širdies – kraujotakos sistemos ligos	Dėl visų grupės dalyvių jauno amžiaus šios grupės vaistų neimta		
Virškinimajo trakto sutrikimai	Aktyvuota anglis	200 mg N40 in tab.	Nuo lengvo apsinuodijimo
	„Mezym“	10 000 V N10 in tab.	Fermentai, virškinimo sutrikimams
	Loperamidas	2 mg N6 in tab.	Nuo viduriavimo (simptominis)
	„Cerucal“	10 mg N20 in tab.	Pykinimo slopinimui
	„Rehidron“	10,7 g N5, milteliai	Elektrolitų disbalanso korekcijai
	Omeprazolis	20 mg N10 in tab.	Skrandžio rūgštingumo mažinimui
Aukštuminė liga	„Diakarb“	250 mg N9 in tab.	Acetazolamidas – diuretikas aukštuminės ligos profilaktikai ir gydymui
Maisto papildai	Vitaminas C	500 mg N150 in tab.	Vitamino C hipovitaminozės profilaktikai
Kiti vaistai	„Acic“	2 g., tepalas	Antivirusinis, odos ir lūpų pūslelinės gydymui

*Paaiškinimas:

- 1) 1 vnt. vaisto stiprumas/dozė
- 2) N – dozių skaičius
- 3) Vaisto forma (in tab. – tabletėmis, in amp. – ampulėmis)

7. Pastebėjimai

Žygio metu aplankėme Svanetiją ir Kazbeko apylinkes. Šie du kalnų rajonai tarpusavyje gerokai skiriasi. Svanetija yra didelis kalnų rajonas, platus perėjų pasirinkimas (nuo 1B iki 3B), todėl galimi įvairūs maršrutai žygiams. Tiek patyrusiems alpinistams, tiek nepatyrusiems. Dauguma maršrutų yra mažai lankomi ir atokiau nuo civilizacijos. Kalnai nesubjauroti žmonių ir išlaikę savo pirmykštį grožį. Būdavo dienų, kada ir žmogaus nesutikdavom, dėl to džiaugėmės. Sutikome tik kelias ukrainiečių grupes, dar apie kelias ukrainiečių grupes girdėjom iš vietinių. Panašu, kad šis rajonas populiarėja tarp ukrainiečių.

Registruojantis pas pasieniečius, pravartu jų pasiklausti apie takelių būklę. Jie yra draugiški ir mielai dalinasi informacija, o jei pakeliui, gali ir palydėti. Pasieniečių pasiūlytas kelias kirsti Murkvaną mums sutaupė gerą pusdienį. Pats tiltelis per Murkvaną neatrodo tvirtas ir pavasarinio potvynio metu gali būti nuplautas. Apie tiltelio būklę klausti pasieniečių.

Mestijos perėja yra klasifikuojama kaip 2A. Kopiant iš Gruzijos pusės ir esant minkštam sniegui ji pasirodė lengvesnė ir klasifikuotume ją 1B*.

Kazbeko apylinkės garsios tik Kazbeku. Aplinkui kalnai nėra aukšti ir maršrutų pasirinkimas nedidelis. Pats Kazbekas yra populiarus kalnas. Į jį lipa savarankiški alpinistai ir komercinės grupės. Geru oru į kalną sulipa kasdien apie 50 alpinistų (sezono metu). Dėl žmonių gausos takas į Kazbeką gerai pramintas, sunku pasiklysti. O jei nežinai, kur eiti – eik paskui bandą. Todėl šiai žygio daliai pasiruošimo metu skyrėme mažiau dėmesio.

Kazbeką, kaip aukščiausią kelionės tašką, pasilikome pabaigai. Svanetijoje atlikta aklimatizacija pasirodė esanti per maža. Prisitraukiant į Kazbeką ir kopiant į jį, trim komandos nariams pasireiškė aukščio liga, dėl to teko gerti vaistus arba atsisakyti kopimo į Kazbeką.

Kazbeko perėja yra klasifikuojama kaip 2A (kopiant iš Gruzijos pusės). Mums ji nepasirodė tokia sudėtinga. Didžioji dalis kelio eina takais, o snieginė dalis nesunkiai įveikiama. Vienintelis jos sudėtingumas tėra aukštis.

Orai žygio metu pasitakė ganėtinai geri. Dienos saulėtos, šiltos ir malonios, palydavo tik vakarais. Laukti oro ir niekur neeiti teko tik dvi dienas. Smulkių traumų neišvengta, tačiau jos didesnių problemų nesukėlė. Įveikėme viską, ką buvome susiplanavę ir dar sutaupėm vieną dieną. Visi įveikė didžiąją dalį žygio. Net penki iš mūsų įkopė į Kazbeką. Todėl žygį galima drąsiai vadinti pavykšiu.