Под а/м – шивера 1 к.с. (быстроток с небольшими чистыми валами). Далее плёс около 10 км с отдельными быстротоками. В начале плёса заметное течение, ближе к концу плёса можно выделить два отдельных быстротока с валами. На ЛБ есть 1-2 стоянки. О. Браконьеров нужно обходить по левой протоке.   
После второго заметного быстротока – разлив, за которым сужение. Здесь – чалка к ЛБ для осмотра порога «Падун» (3-4 к.с. в зависимости от уровня воды).   
Порог длинный, около 600 м. Состоит из трёх ступеней:   
1)- широкий слив падунного типа с котлами и бочками, разделённый на две части островком. Правая протока широкая (2/3 реки), осложнена в разных своих частях котлами и бочками, характер, расположение и сила которых зависит от уровня воды. По большой воде проход возможен по левой части основного слива вдоль островка, в обход котлов в центральной и правой части слива. Левая протока узкая, представляет собой крутой слив с мощной по большой воде бочкой.  
2)- продолжительная шивера с высокими валами  
3)-пологий слив на правом повороте с прижимом к ЛБ и мощными бочками, между которыми есть чистый проход. После слива – мелководный даже по высокой воде быстроток.   
В конце порога на ЛБ – 2 стоянки (1 над третьей ступенью, вторая за третьей ступенью).   
Над порогом несколько памятников, некоторые достаточно новые (например, 2006 г), в том числе среди погибших были дети.   
После «Падуна» около 3 км быстротекущего плёса, за которым выход в озеро Верхнее Капустное. Длина озера около 4 км. На озере много рыбаков, несмотря на рыбнадзор. Вообще, в верхней части Умбы проблем с рыбинспекцией, судя по количеству рыбаков на всех озёрах, вплоть до Канозера, обычно не возникает.   
Выход из озера - в левую протоку. Ближе к выходу из озера появляются стоянки, которые активно занимают рыбаки. Неплохая стоянка – на ПБ в левой протоке перед заходом в шиверу, обозначенную в лоциях как пор. «Верхний Капустный». Дрова здесь найти можно, есть остатки бани, много леммингов.   
Порог «Верхний Капустный» - это шивера 2 к.с. с чистым проходом по основной струе. Бочек нет, только валы. На выходе – мелко, нужно уходить в центр и влево.   
В конце шиверы – выход в мелководное оз. Среднее Капустное, длиной около 3 км. В сужении озера на мысу ЛБ есть стоянка.   
За озером следует цепочка плёсов, ещё около 3 км. Мост, описанный в лоциях как непроход, разобран.   
Плёсы переходят в оз. Нижнее Капустное, пройдя по которому около 2 км, нужно войти в протоку у ПБ. В протоке расположено несколько простых шивер, есть очень небольшие стоянки. В конце протоки – разлив, имеющий название Третья Дедкова Ламбина, на выходе из него – порог «Разбойник» (2-3 к.с.). Правая и центральная часть порога осложнена мощными бочками, проход возможен вдоль ЛБ. Длина порога около 800 м. Перед и после порога есть стоянки. За порогом – небольшой разлив, имеющий название «Вторая Дедкова Ламбина», за ним короткая простая шивера.   
Далее около 1 км плёса с течением и выход в оз. «Первая Дедкова Ламбина», длиной около 4 км. Озеро в центре сужается, мост, отмеченный на картах, разобран, а деревня выглядит не жилой.   
Выход из озера в левую протоку. Перед выходом на ЛБ есть рыбацкая стоянка.   
На выходе из озера начинается порог «Семивёрстный». Это ряд шивер и быстротоков, продолжающийся около 7 км. В начале препятствие более сложное, в центре и слева есть несколько мощных бочек, обходящихся вдоль ПБ. Затем следует быстроток с валами. В районе впадения р. Еловая по ПБ – некоторое усложнение препятствия – косые валы и уход от камней в русле, за которым до конца продолжается несложный быстроток. По высокой воде препятствие из-за двух сложных ступеней можно оценить в 3 к.с., по низкой – 2 к.с.  
В конце быстротока остров Большой, за которым начинается одно из самых красивых мест на реке - Жемчужный плёс, протянувшийся на 4,5 км. Левый берег реки высокий, покрыт сосновым лесом. На нём на протяжении всего плёса есть стоянки.   
Через 4,5 км встречаются простые быстротоки, называющиеся Карёжки. Над ними на ЛБ великолепные стоянки  
Через 1,5 км после Карёжек безымянная шивера, за которой на ЛБ находится огромная правительственная база. Когда мы проходили мимо, туда сел вертолёт.   
  
База является ориентиром порога «Карельский», длина около 1 км. По большой воде все бочки легко обходятся, порог можно оценить 2 к.с.  
На 1,5 километровом плёсе за порогом заметное течение. В конце плёса видны скальные выходы по ЛБ – ориентир пор. Канозерский, 3 к.с. Осмотр возможен по ЛБ и по ПБ. Порог на заходе разделён скальным вытянутым островом, основная протока левая. На ЛБ над первой ступенью порога – хорошая стоянка.    
Первая ступень – это ряд сливов и бочек в двух протоках, после островка река широко разливается, разбиваясь на многочисленные струи с валами, зубьями и скальными обломками. Проход возможен по ЛБ с уходом в центр. В протоках между лесистыми островами – маловодные сливы, которые приходится проводить, но по большой воде слив правой протоки проходим для гружёных катамаранов вдоль острова с уходом от бочки справа (протока кажется центральной). После соединения проток река разливается ещё шире и впадает в Канозеро мелководными разбоями.

Важнейшим достопримечательным местом является остров с наскальными рисунками. Остров охраняется, как только группа туристов причаливает к нему, археолог с помощником на моторной лодке подходят и контролируют визит. Археолог может много рассказать о петроглифах. их смысле и назначении, истории народов древности. Обязательно его попросите об этом! Стоять лагерем на острове нельзя. По Канозеру до выхода в реку 20 км. Через 4 км слева виден остров Скалистый, на котором можно осмотреть петроглифы. За островом следят работники ООПТ Природный исторический памятник «Канозерские петроглифы». Они подходят к острову на моторной лодке, когда видят, что из Умбы в озеро выходят туристские суда. Нам даже провели бесплатную экскурсию.   
На озере разгоняется высокая волна. Для его пересечения лучше выбирать наиболее тихую погоду. Многие предпочитают проходить озеро ночью.  
Лучше сплавляться по Низьме, так как Родвиньга и Кица попадают на территорию ООПТ «Природный заказник Канозерский».   
В районе истока Родвиньги на озере несколько стоянок, есть бани.   
Сразу после входа в Родвиньгу – быстроток с валами, над которым на ПБ есть стоянка.   
Через 3 км текущего плёса – разделение проток. В Низьму – направо. Низьма начинается 8 километровым текущим плёсом, в конце которого безымянный быстроток. Берега болотистые, низкие.   
Через 1 км порог «Кривой» - шивера 2 к.с. После неё на протяжении 3х км продолжаются быстротоки и несложные шиверы.  
В конце участка на ПБ – хорошая стоянка, впереди виден скальный островок с остатками лесосплавных сооружений – это ориентир порога «Падун на Низьме», 3 к.с. Чалка для осмотра к ЛБ в большое улово. Над порогом на ЛБ прекрасная стоянка.    
Первая ступень порога – слив в левой протоке с проносной бочкой. Вторая ступень – продолжительная шивера с валами и бочками, продолжающаяся практически до самого слияния Низьмы и Умбы.   
После слияния необходимо спрятать все рыболовные принадлежности и не доставать их до конца похода. За разливом простой быстроток под названием «Малый Кривец». На разливе за быстротоком короткий плёс, перегороженный сетью. Проход есть ближе к ПБ. За плёсом после очередного быстротока видна деревня Погост, после которой начинается вытянутое озеро Медвежье плёсо. На нём на ЛБ встречаются 2-3 стоянки.    
Ниже моста трассы Умба-Колвица через 3 км очень красивого плёса со скальными выходами видны дома на ЛБ – это ориентир порога «Паялка» (он же «Воскресенский»), 3 к.с. Порог характерен очень мощными высокими валами и бочками в правой протоке, а в левой протоке – водопадный слив. Попасть в левую протоку сложно, сверху её практически не видно. По большой воде слив теоретически проходим.   
За порогом круглый короткий разлив, на выходе из которого порог «Горка» (он же «Куреньский»), 3 к.с. Это очень мощная шивера с валами до 2м, проходимая сходу по основной струе.   
Через 500 м плёса, на ЛБ которого видны остатки домиков, ещё одна мощная шивера с валами до 2 м на входе.   
За шиверой короткий красивый плёс со скалистыми берегами, в конце которого мост через реку, перед мостом на ПБ видна турбаза. За мостом начинается деревня и «Морской порог», 2 к.с.  
Напротив турбазы на ЛБ есть поляна, пригодная для антистапеля и ночёвки. Здесь можно закончить маршрут по р. Умба.