

Восхождение на Эльбрус (с юга) с Князевым Алексеем

Восхождение на Эльбрус с юга с главным гидом Альтаир-тур - Князевым Алексеем. Алексей более 10 лет занимается горным туризмом, дарит людям новые эмоции и впечатления, безопасно сопровождая их по горным тропам к вершинам.

Если у вас уже есть опыт альпинизма, и вы ищете гору, которую еще не успели покорить, предлагаем вашему вниманию **восхождение на Эльбрус**. Наша компания занимается организацией туров любой сложности. С нами вы совершите незабываемый подъем на самую высокую вершину Европы, сможете насладиться невероятно красивым видом и кристально чистым воздухом.

Эльбрус является самой высокой горой Европы, с западной стороны высота достигает 5642 метра. У нее пологие склоны, не представляющие особой сложности при восхождении, но разреженный воздух, низкое атмосферное давление и необходимость акклиматизации усложняют подъем.

Такой тур предназначен для людей, которые обладают хорошей физической подготовкой, не боятся тяжелых переходов, испытаний и полны энтузиазма. Мы не обещаем вам, что будет легко, но можем гарантировать полную безопасность во время восхождения, массу новых эмоций и положительных впечатлений.

Мы грамотно разработали программу, учитывая акклиматизацию, особенности горной местности и погодные условия. Вас ждет красивая и первозданная природа Кавказа, на пути встретятся редкие растения, которые занесены в Красную книгу.

Восхождение на Эльбрус – непростая задача, но покорив вершину, вы сможете по-настоящему гордиться собой. Этот поход запомнится вам на всю жизнь, вы будете вспоминать эти дни с улыбкой на лице и рассказывать о них своим детям и внукам.

Преимущества восхождения на Эльбрус

Этот тур, несмотря на свою сложность, имеет массу преимуществ:

- вы увидите множество природных достопримечательностей;
- повысите свою выносливость, физическую подготовку, а также укрепите моральный стержень;
- сможете переосмыслить свою жизнь;
- нахождение вдали от цивилизации позволит лучше понять природу, отдохнуть от шума мегаполиса и получить заряд энергии;
- сможете сделать массу уникальных красивых фотографий в процессе восхождения;
- еще вы проверите свои силы и упорство, закалите характер.

После восхождения на Эльбрус вы вернетесь домой совершенно другим человеком, будете чувствовать прилив сил, ясность ума и уверенность в себе.

Красоту природы Кавказа невозможно передать словами, она настолько прекрасна и удивительна, что приведет в восторг даже самого закоренелого путешественника.

Чтобы принять участие в **восхождении на Эльбрус в июне**, бронируйте тур в нашей компании уже сейчас. Это будет лучший отпуск!

Описание тура

Вид туризма: альпинизм
Физическая подготовка: хорошая
Продолжительность: 10 дней
Набор туристов в группу: 8 чел
Ограничение по возрасту: от 18 лет
На маршруте работают: 1-2 гида-проводника

Описание по дням

--

1 день	Встреча. Переезд в поселок Терскол. В 13:00 мы встречаемся около аэропорта Минеральных Вод и в 13:15 трансфер отвезет нас в поселок Терскол (2200 м), ориентировочное время в пути около 3 часов. По прибытии мы разместимся в кемпинге и зарегистрируемся в МЧС. Вечером за ужином все познакомимся, я расскажу подробно о том, как будет проходить наше восхождение.	Способ передвижения: маршрутное такси Питание: ужин Размещение: ночевка в кемпинге (палатки/дом, душ в горячей водой), место для приготовления еды, Wi-Fi
2 день	Выход в высокогорную зону для акклиматизации. Сегодня мы совершим первый выход в высокогорную зону для акклиматизации: поднимемся к водопаду Девичьи косы (2700 м) и чуть выше, к обсерватории Пик Терскол (3100 м). Отсюда увидим восточную и западную вершины Эльбруса, весь маршрут восхождения. Вечером ужинаем и разбираем личное снаряжение, что нужно будет взять завтра в прокате.	Способ передвижения: пешком Питание: 3-х разовое (походная кухня) Размещение: ночевка в кемпинге (палатки/дом, душ в горячей водой), место для приготовления еды, Wi-Fi
3 день	Тренировочный выход на гору Чегет (более 3000 м). Мы поднимемся на высоту 3463 м, совершив тренировочный выход на вершину горы Чегет — высотная акклиматизация в движении налегке. По пути на обзорной площадке нас ждёт вкусный перекус местной лепешкой хычин и ягодным чаем. Затем спустимся на канатной дороге в Терскол (2200 м). Вечером берем в прокат необходимое снаряжение для восхождения.	Способ передвижения: пешком / канатная дорога Питание: 3-х разовое (походная кухня) Размещение: ночевка в кемпинге (палатки/дом, душ в горячей водой), место для приготовления еды, Wi-Fi
4 день	Переезд в поселок Азау (2300 м) Утром мы переедем на трансфере в поселок Азау (2300 м), к нижней станции канатной дороги. По ней со снаряжением и продуктами поднимемся до горного отеля на высоту 3000 м, оставим в нем наши вещи и с легкими рюкзаками выйдем к Эльбрусскому озеру (3277 м) и леднику Большой и Малый Азау. После вернемся в наш отель, поужинаем и отдохнем	Способ передвижения: маршрутное такси / канатная дорога / пешком Питание: 3-х разовое (походная кухня) Размещение: ночевка в кемпинге (палатки/дом, душ в горячей водой), место для приготовления еды, Wi-Fi
5 день	Акклиматизационный выход На канатной дороге мы поднимемся до станции Гара-Баши (3780 м), остановимся в горном приюте. В этот день сделаем выход на 4300 м, отработаем технику ходьбы в кошках на снегу и фирне, потренируемся со специальным снаряжением, проработаем приемы самозадержания на склоне с помощью ледоруба, моделирование возможных опасных ситуаций и действий при них. Вечером вернемся в наш горный отель на 3000 м.	Способ передвижения: пешком / канатная дорога Питание: 3-х разовое (походная кухня) Размещение: ночевка в горном отеле
6 день	Акклиматизационный выход налегке к скалам Пастухова (4600 - 4800 м). Сегодня мы переезжаем в наш базовый лагерь (3880 м), откуда совершим акклиматизационный выход в высокогорную зону на Скалы Пастухова (4700 м). Отдыхаем и обедаем там около 1-2 часов, далее, по возможности группы, поднимемся до местной достопримечательности — замерзшего ратрака на высоте 5000 м. Спускаемся вниз в приют, отдыхаем и ужинаем	Способ передвижения: пешком Питание: 3-х разовое (походная /шведский стол) Размещение: ночевка в высокогорном приюте (теплый вагон. внешний санузел), место для приготовления еды

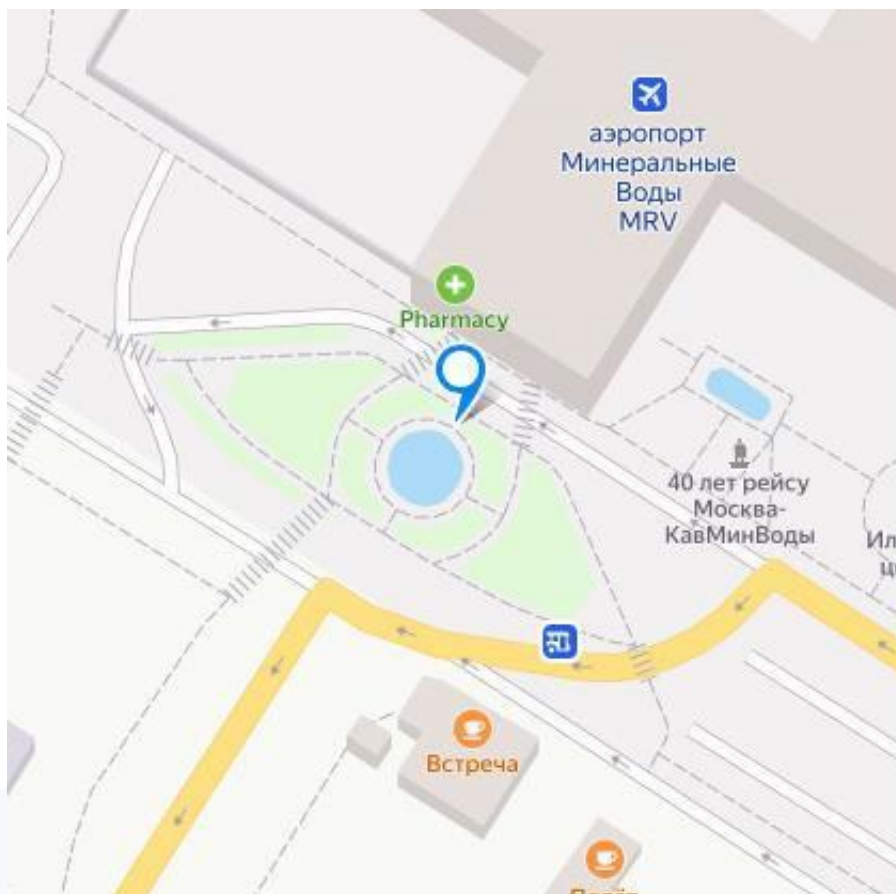
7 день	День отдыха и акклиматизации День отдыха и акклиматизации на 3880 м перед восхождением на западную вершину Эльбруса. Проведение снежно-ледовых занятий. Обсуждение программы на день штурма, просмотр и подготовка личного снаряжения. Ранний ужин и отбой в 16:00.	Способ передвижения: пешком Питание: 3-х разовое (шведский стол) Размещение: ночевка в высокогорном приюте (теплый вагон. внешний санузел), место для приготовления еды
8 день	Восхождение на Эльбрус При хорошей погоде совершим восхождение на Эльбрус (5642 м). Восхождение проходит по маршруту 1Б категории сложности, продолжительность 8-10 часов. Ранний подъем в 01.00 ночи, выход на штурм в 3:00 с ратраком, и к 09:00 мы будем на вершине. Далее 3-5 часов спуск до приюта (3780 м) и на канатной дороге до поселка Азау. При плохой погоде дополнительный день отдыха и акклиматизации, ранний отбой.	Способ передвижения: ратрак /пешком / канатная дорога Питание: 3-х разовое (походная кухня) Размещение: ночевка в кемпинге (палатки / дом, душ с горячей водой), место для приготовления еды, Wi-Fi
9 день	Резервный день Резервный день (на случай плохой погоды в 8 день). Ранний подъем в 01.00, выход на штурм в 3:00 с ратраком, и к 09:00 мы будем на вершине. Далее 5-5 часов спуск до приюта (3780 м) и на канатной дороге до поселка Азау. Если резервный день не задействован, то поздний подъем, прогулка к Поляне Нарзанов, свободное время, вечером отмечаем восхождение	Способ передвижения: ратрак /пешком / канатная дорога Питание: 3-х разовое (походная кухня) Размещение: ночевка в кемпинге (палатки / дом, душ с горячей водой), место для приготовления еды, Wi-Fi
10 день	Минеральные воды Сегодня мы прощаемся с нашей группой и после завтрака выезжаем в Минеральные Воды (ориентировочное прибытие к 14:00). По пути мы заезжаем в город Пятигорск, по желанию можно остаться там и погулять по городу до вашего рейса. Рекомендуется бронировать обратные билеты из Минеральных Вод на вечерние рейсы после 16:00	Способ передвижения: маршрутное такси Питание: завтрак

Стоимость туров

06-06-2024 - 15-06-2024, количество дней: 10, цена: 45 000

16-06-2024 - 25-06-2024, количество дней: 10, цена: 45 000

Все участники должны прибыть на место сбора к 13:00. Точка сбора находится у входа в аэропорт Минеральные Воды (около фонтана). В 13:15 наш трансфер отправляется в пос. Терскол



Физическая подготовка перед маршрутом

Рекомендую серьезно подготовиться к Эльбрусу физически, за 2-3 месяца до восхождения начать тренировки на выносливость: каждому участнику высылается программа тренировок. Базовое упражнение для восходителей – бег. На пике своей формы вы должны без остановок преодолевать 10 километров. Чтобы закреплять и развивать результаты, тренироваться нужно регулярно. Накануне поездки следует дать себе максимальный отдых, почти полностью отказаться от любой спор-тивной нагрузки, т.к. на восхождении организму надо будет показать всё, на что он способен.

[Памятка 06.06.2024](#)

[Памятка 16.06.2024](#)

Карта маршрута

Схема маршрута

г. Минеральные Воды - пос. Терскол (2200 м) - г. Чегет (3100 м) - пос. Терскол (2200 м) - Приют Бочки (3750 м) - Приют 11 (4130 м) - Западная вершина Эльбруса (5642 м) - пос. Терскол (2200 м) - г. Минеральные Воды



Гид

Восхождение на Эльбрус с юга с главным гидом Альтаир-тур - Князовым Алексеем.



Лёша наш главный гид. Пришел к нам в 2015 году и сразу вошел в нашу алтайскую семью. С самого начала Лёша подошёл к работе ответственно и с энтузиазмом. Лёша интересный собеседник, пример здорового образа жизни. Совершал восхождения на Белуху и на Эльбрус. Активно водит группы по горам Алтая. Разведует новые малохоженные маршруты.

Туристы очень любят Лёшу. На маршруте он выкладывается на все 100! Вечером у костра он устраивает различные игры. Рассказывает про Алтай: традиции, обычаи, легенды. Собирает очень вкусные травяные чаи и угощает ими туристов. К Лёше едут постоянные туристы. Они хотят проходить новые маршруты только с ним. Он поддерживает дружеские отношения с туристами после похода. 100 % отзывов за сезон у Алексея 5-ки.



"Здравствуйте, друзья! Меня зовут Алексей, я гид-проводник на Алтае и Эльбрусе. Уже более 9 лет я занимаюсь горным туризмом, дарю людям новые эмоции и впечатления, безопасно сопровождая их по горным тропам к вершинам. Горы наполняют энергией и перезагружают, а ещё они потрясающе красивые. В горах сложно, но от этой сложности получаешь настоящее удовольствие. Приглашаю сходить со мной на Эльбрус (восхождение с юга) в июне 2024г."

Взять с собой

Взять с собой (позиции, отмеченные звездочкой * можно взять напрокат перед восхождением):

- *1. Рюкзак 60 – 80л или баул (для ваших вещей и снаряжения)
- *2. Чехол-накидка на рюкзак от дождя
- *3. Рюкзак для радиальных выходов (желательно с креплением для ледоруба), объем 30 - 40л
- *4. Трекинговые ботинки или трекинговые кроссовки (для походов и акклиматизационных выходов)
- *5. Альпинистские ботинки, двойные, с рантами под кошки
- *6. Кошки
- *7. Ледоруб
- *8. Трекинговые палки
- *9. Страховочная система (беседка, обвязка), с регулировкой на ногах и поясе
- *10. Карабины - 3 шт. (с муфтой)
- *11. Фонарь налобный + батарейки к нему
- *12. Гамаши
- *13. Коврик (пенка, каремат)
- *14. Спальник (температура комфорта от 0 до -10)
- 15. Сидушка
- 16. Флисовые перчатки
- *17. Рукавицы-верхонки для восхождения
- *18. Штормовка с капюшоном (лучше мембрана)
- *19. Пуховка с капюшоном или лыжная куртка
- 20. Кофта флис, штаны флис
- 21. Бафф или балаклава с прорезями для носа и рта
- 22. Шапка
- *23. Брюки мембрана или другие непромокаемые и ветрозащитные
- 24. Легкие штаны (на радиальные акклиматизационные выходы)
- 25. Плавки / купальник (для посещения бани в Терсколе по желанию)

- 26. Футболки 2 - 3 шт.
- 27. Носки 5 - 6 пар. 1 пара для сна, 2 пары для восхождения, тёплые из современных синтетических материалов и 2 - 3 пары трекинговые
- 28. Головной убор на акклиматизационные выходы (можно использовать бафф) или бейсболку
- *29. Очки от солнца с защитой от ультрафиолета, категория 3-4
- *30 Горнолыжная маска с защитой от ультрафиолета, категория 2-3
- 31. Солнцезащитный крем и гигиеническая помада 50-60 SPF
- 32. Термобелье - лучше две пары: на подъем и выходы, потоньше и хорошо отводящее влагу, для сна потеплее (для сна вместо термобелья можно использовать флис - из пункта 20)
- 33. Аптечка, лекарства, которые необходимы лично вам
- *34. Термос 0,5-1л
- 35. Бутылка или фляжка для воды 0,5-1л (можно использовать купленную на месте)
- 36. Кружка, тарелка, ложка, вилка, нож
- 37. Зарядки к гаджетам
- 38. Документы (лучше убрать в непромокаемый чехол или в пакет)
- 39. Мыло / гель для душа, шампунь, зубная паста и щетка
- 40. Туалетная бумага и влажные салфетки

Аптечка

В личной аптечке рекомендуется иметь следующее: - перевязочные средства (бинт стерильный 2 шт, ватные диски, лейкопластыри, спиртовые салфетки) - антисептики (перекись водорода / хлоргексидин) - обезболивающие, жаропонижающие (кетанов / ибупрофен, парацетамол / колдрекс) - органы дыхания, горло (нафтизин, стрепсилс) - желудочно-кишечные заболевания (сметта / активированный уголь) - инъекция от шока (дексаметозон, два шприца 2 мл) - сердце (валидол) - мази (вольтарен / фастум гель) + лекарства, необходимые именно вам
Аптечку рекомендуется держать в верхнем клапане рюкзака

Включено

В стоимость тура включено:

- встреча около аэропорта Минеральных Вод
- трансфер от Минеральных Вод до начала маршрута и обратно
- все транспортные переезды на маршруте и проезд по канатной дороге, указанные в программе
- 3-х разовое питание (горячий завтрак и ужин, обед – сухпаёк), с ужина 1 дня до завтрака 10 дня
- проживание в палатках в кемпинге (1, 2, 3, 8, 9 день)
- проживание в горном отеле «Чипер Азау» (4, 5 день)
- проживание в высокогорном приюте 3880м, теплый вагон (6, 7 + 8 день, если задействован резервный день на восхождение)
- прокат группового снаряжения
- работа старшего гида и второго гида на весь период восхождения
- сбор за нахождение в национальном парке "Приэльбрусье"
- обеспечение безопасности (регистрация в МЧС, аптечка, GPS, рации)
- сертификат и медаль за восхождение / памятный сувенир

В стоимость тура не включено:

- проезд до города Минеральные Воды (до места сбора группы)
- прокат личного снаряжения
- проезд на ратраке в день восхождения (ориентировочная стоимость на 2024г – 12 000 руб./чел. вверх и по желанию вниз 6 000 руб./чел.)
- страхование НС (по желанию)