**Восхождение на Эльбрус с юга «Стандарт» летом 2023**

**7 дней/6 ночей**

Наши маршруты восхождений тщательно проработаны, с нами работают только опытные, надежные гиды - инструкторы по горному туризму и альпинизму и спасатели. Главное для нас - безопасность и комфорт каждого участника, а еще - огромное желание разделить с вами радость победы!

**СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ (обязательный)**

**ОДЕЖДА**

* \*Высотные альпинистские ботинки для восхождения. Необходимы **ранты** для крепления кошек, жесткая подошва и жесткая фиксация голеностопа.
* Легкая обувь (треккинговые ботинки) для первой части маршрута. Должны хорошо фиксировать голеностоп (не кроссовки, не сандали) и иметь не плоскую подошву.
* \*Альпинистская пуховая куртка. (Горнолыжная куртка или спецодежда НЕ ПОДОЙДУТ) Обязательно наличие капюшона, который надевается на каску. Тонкий пуховый свитер можно взять только дополнительно.
* \*Штормовка (ветровка) непромокаемая и непродуваемая, без утеплителя (лучше мембрана с показателем водонепроницамости от 15000мм.), НЕ ГОРНОЛЫЖНАЯ)
* Футболки (2 шт.) синтетические.
* \*Носки треккинговые теплые (2 пары) высокие. Подойдут горнолыжные. Не шерстяные (комбинированные подойдут).
* Носки треккинговые тонкие (2 пары.)
* Нижнее белье. Лучше синтетическое – быстрее сохнет.
* \*Флисовая кофта. (Не свитер, не толстовка, не худи).
* Термобелье (верх, низ) 2 комплекта, синтетические. Одно тонкое, одно теплое. Хлопковое термобелье можно только в качестве доп. комплекта (для сна).
* Штаны ходовые (легкие, быстросохнущие, удобные).
* \*Штаны теплые для восхождения (подойдут следующие варианты: горнолыжные ИЛИ виндстоперы + флисовые ИЛИ мембранные + флисовые).
* Шапка (подшлемник) без бомбона.
* Перчатки флисовые тонкие (2 пары).
* \*Варежки теплые (пуховые теплые верхонки, не горнолыжные перчатки).
* Панамка/кепка от солнца.
* Бафф.
* Балаклава (или 2 баффа).
* Дождевик (пончо, по колено, НЕ целофан).
* \*Гамаши (необходимы, если нет интегрированной гамаши в горнолыжных штанах).

**СНАРЯЖЕНИЕ**

* \*Спальный мешок (температура комфорта не меньше -10 \*с, не путать с температурой limit и extreme).
* \*КЛМН (Кружка, ложка, миска, нож).
* Хоба туристическая.
* \*Каремат для кемпинга (коврик, каремат).
* \*Каска альпинистская. Горнолыжный, велосипедный шлема не подойдут, необходима каска ДЛЯ АЛЬПИНИЗМА, сертифицированная UIAA.
* \*Кошки альпинистские. Подойдут с мягкими, жесткими, полужесткими креплениями – зависит от вашего ботинка. Жесткие и полужесткие кошки подойдут только на двух/трехслойную обувь.
* \*Ледоруб (длина ледоруба подбирается по росту).
* **Грелки химические в варежки 2-3 шт.**
* \*Треккинговые палки.
* \*Рюкзак (от 70л.) или баул с лямками такого же объема.
* \*Рюкзак (30л.) для радиальных выходов и шурма.
* \*Фонарик налобный (+ комплект запасных батареек).
* \*Очки солнцезащитные (категория защиты от UV 4, максимально плотно прилегающие к лицу).
* \*Маска горнолыжная (категория защиты от UV от 3-4, темная, не прозрачная)
* \*Обвязка нижняя (беседка) альпинистская + 2 уса самостраховки
* \*Термос (НЕ термокружка, объем 1л., НЕ стекло). Лучше без кнопочной крышки (откручивающийся)
* \*3 карабина альпинистские (сертифицированные) с муфтой
* Личная аптечка (средства женской гигиены, бинт стерильный, бинт эластичный, пластырь-рулон, солнцезащитный крем SPF50, капли в нос, личные медикаменты, цитрамон, аспирин)

**Элементы снаряжения, отмеченные знаком \*, можно взять в прокат.**

**НЕ ХВАТАЕТ ЛЕДОРУБА ИЛИ КОШЕК ДЛЯ ВОСХОЖДЕНИЯ ИЛИ ПУХОВОЙ КУРТКИ ДЛЯ ТРЕККИНГА? НЕ БЕДА!**

Для путешествий и восхождений на Кавказе доступна аренда снаряжения. С ассортиментом и ценами можно ознакомиться в таблице. Подробнее об условиях аренды уточняйте при бронировании тура. Обращаем ваше внимание, что для некоторых позиций доступен выбор между обычным снаряжением и облегченным профессиональным альпинистским оборудованием.

Разница между ними - в весе, удобстве и комфорте использования и (иногда) эффектности фотографий.

**Вам необходимо иметь только один элемент снаряжения на выбор**.

**ВАЖНО:** Для получения снаряжения в аренду необходимо оставить залог.

В качестве залога может использоваться любой документ, удостоверяющий личность, кроме паспорта РФ (для иностранных граждан - кроме документа, по которому они находятся на территории РФ).

Это могут быть: заграничный паспорт, паспорт моряка, военный билет, водительское удостоверение. В качестве залога не могут быть использованы следующие документы: СНИИЛС, полис ОМС, банковские карты и прочее. Также в качестве залога можно оставить наличные денежные средства, номиналом эквивалентным стоимости всего арендуемого оборудования.

**Также в залог необходимо оставить депозит в размере 5000 рублей.**

В случае повреждения снаряжения из этой суммы будут вычтены расходы на ремонт оборудования. **Если снаряжение вернётся в целости - залог возвращается арендатору в полном объеме.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | СНАРЯЖЕНИЕ | Цена в день, руб | Вес, гр. |
|  | **Ледоруб Vento**Обычный классический ледоруб | 150 |  550 |
|  | **Ледоруб Simond**Классический ледоруб, немного легче и короче, чем Vento | 250 |  450 |
|  | **Ледоруб Petzl Summit**PROОблегченн изогнутый ледоруб, гораздо удобнее в использовании | 350 |  390 |
|  | **Кошки Vento**Обычные мягкие кошки - подойдут к любому типу ботинок. Подходят до 45 размера обуви включительно. | 300 |  985 |
|  | **Кошки Petzl Dart**PROСамые легкие в мире профессиональные альпинистские кошки с жестким креплением. Можно использовать до 48 размера обуви. | 600 |  745 |
|  | **Система самостраховки Vento**Обычная регулируемая беседка, в комплекте 2 уса самостраховки | 200 |  520 |
|  | **Система самостраховки Petzl Tour**Продвинутая облегченная беседка, в комплекте 2 уса самостраховки | 350 |  520 |
|  | **Система самостраховки Petzl Altitude**PROСамая легкая в мире система самостраховки для альпинистов, которая умещается в ладонь. Ее вес всего 150гр! В комплекте 2 уса самостраховки | 500 |  150 |
|  | **Каска альпинистская Simond**Обычная альпинистская каска, сертифицирована UIAA. Подходит на небольшой обхват головы  | 200 |  400 |
|  | **Каска альпинистская Petzl Boreo**Продвинутая облегченная альпинисткая каска. Подходит на большой обхват головы | 300 |  400 |
|  | **Каска альпинистская Petzl Meteor**PROУльтралегкая альпинисткая каска, излюбленная модель профессиональных альпинистов | 400 |  240 |
|  | **Куртка штормовка Quechua**Обычная куртка, защищающая от ветра, не защищает от дождя. | 250 |  500 |
|  | **Куртка мембранная Quechua**Простая мембранная куртка, защищающая от ветра и небольшого моросящего дождя | 400 |  500 |
|  | **Куртка мембранная Simond Alpinism (S-XL)**PROДышащая мембранная куртка, надежно защищаюшая от проливного дождя и сильного ветра. | 500 |  510-600 |
|  | **Горные ботинки Zamberlan Mountain Pro GTX**Однослойные горные ботинки. Отлично подойдут для восхождений с севера и востока в течение всего маршрута. Во время штурма вершины используются только совместно с бахилами. Размерный ряд: 37 - 48 | 600 | 950  |
|  | **Высотные двуслойные ботинки Zamberlan Karka**PROВысотные альпинистские ботинки с теплым внутренником, которые сохранят ваши ноги теплыми даже в самую сильную непогоду. Прекрасно подойдут для восхождений с юга и севера. Для этих ботинок не требуются бахилы (но гамаши все равно необходимы) Размерный ряд: 39 - 48 | 1200 | 1250 |
|  | **Фонарь налобный** | 150 |  80 |
|  | **Очки солнцезащитные (UV cat 4)** | 200 | 40 |
|  | **Маска горнолыжная (UV cat 4)** | 200 |  150 |
|  | **Набор посуды (кружка, ложка, миска)** | 50 |  150 |
|  | **Термос Tramp Lite 1л.** | 100 |  500 |
|  | **Спальный мешок Tramp Oimyakon Reg / Long**Температура комфорта -10/-15. Выдаются с индивидуальным хлопковым вкладышем. | 350 |  1600-1800 |
|  | **Коврик (пенка) ижевская 0.8 см.** | 100 |  430 |
|  | **Куртка пуховая BVN Travel (S-XL)** | 600 | 750-980 |
|  | **Варежки пуховые (верхонки) BVN Travel (S-XL)** | 250 | 270-340 |
|  | **Штаны теплые Quechua (S-XL)** | 200 |  480-650 |
|  | **Гамаши** | 150 |  240 |
|  | **Бахилы BVN Travel (S-XL)** | 150 |  540-770 |
|  | **Карабины Vento (за 3 шт)** | 200 |  210 |
|  | **Палки треккинговые Tramp Expedition 140 / Guide** | 200 |  630 |
|  | **Рюкзак Red Fox (100 литров)** | 400 |   |
|  | **Рюкзак Штурмовой Simond / Outventure** | 300 | 950 |
|  | **Ледовый инструмент Petzl Nomic / BD Fuel (за пару)**PRO | 2000 |  1170-1280 |

**ЭЛЕМЕНТЫ СНАРЯЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ НА МЕСТЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Снаряжение | Стоимость руб. |
|  | Балаклава флисовая тонкая | 1500 |
|  | Носки треккинговые теплые | 900 |
|  | Перчатки флисовые тонкие | 1000 |
|  | Усы самостраховки (без карабинов) | 400 |
|  | Кофта флисовая | 1500 |
|  | Бафф фирменный "Страна Ветров" | 900 |
|  | Шапка фирменная "Страна Ветров" | 900 |
|  | Набор гигиенический (зубная щетка, маленькая зубная паста, маленький тюбик шампуня, маленький тюбик геля для душа) | 600 |

**ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ**

**Авиабилеты**

Ближайший аэропорт - Минеральные воды (MRV). Билеты можно смотреть с прилетом не позднее, чем в 9.00 в день начала маршрута. Обратные билеты можно смотреть не ранее 22.00 в день окончания маршрута, но мы всегда рекомендуем участникам задержаться на 1-2 дня в Пятигорске.

**Проживание**

Мы ночуем 3 ночи в оборудованном кемпинге (вода, душ, электричество) в поселке Терскол в палатках (2-4 местные). После подъема на канатной дороге на склоны Эльбруса мы размещаемся в горном приюте - обшитом "вагончике"(14 местный, 2 отсека по 7 мест) с деревянными настилами, матрасами и небольшой кухней прямо внутри или отдельной столовой. Там тепло, сухо и нет ветра - что особенно важно, когда на Эльбрусе случается непогода.  После окончания восхождения и спуска на канатной дороге группа отправляется в Пятигорск. **Вне зависимости от даты спуска, проживание в Пятигорске в стоимость программы не включено.**

**Питание**

На всем протяжении маршрута организовано полноценное питание участников (включая вегетарианское). Горячий ужин и завтрак во время проживания в кемпинге готовятся участниками на горелках в лагере.

Готовка происходит по системе дежурств - участники делятся на пары или тройки и вместе под контролем и с помощью гидов готовят еду.На всем протяжении маршрута после подъема на канатной дороге приемы пищи готовятся приглашенным поваром.

В обед мы берем с собой перекусы (сыр, колбаса, хлеб, сладости, овощи, чай в термосах). Питание включает в себя супы из свежих овощей, крупы (макароны, рис, гречка, чечевица, булгур, овсянка и другие), консервы (овощи, рыба, мясо), свежие овощи, хлеб или галеты/сухари и большое разнообразие сладкого.

**Пример меню на день:**

- Завтрак: овсянка с сухофруктами и сгущенкой/джемом на выбор, хлеб, мармелад.

- Обед: бутерброды с сыром, колбасой, паштетом, свежие овощи, хлеб или галеты, пряники.
- Ужин: борщ с фасолью (для вегетарианцев) и тушенкой (для мясоедов), овощной салат, хлеб, пастила.

**Трансфер**

После встречи группы в Пятигорске в офисе компании, проверки снаряжения и выдачи прокатного оборудования мы отправляемся в Приэльбрусье на заказном транспорте. Возвращаемся в Пятигорск также на заказном транспорте. Стоимость трансфера уже включена в стоимость восхождения**. Если вам нужен индивидуальный трансфер - напишите нам об этом в заявке!** Для тех, кто желает приехать на своем авто, его можно будет оставить в кемпинге на стоянке, цена - 100р./день.

**Кто будет инструктором?**

Во всех наших восхождениях главным гидом (руководителем восхождения) является сертифицированный инструктор-проводник по горному туризму и альпинизму, имеющий все необходимые подтверждающие документы. Все прочие гиды также являются опытными альпинистами-разрядниками, имеющими опыт как минимум 15-ти восхождений на Эльбрус с разных сторон, а также прошедшие курсы оказания первой помощи. Мы ставим безопасность наших восхождений на первое место и гордимся этим.

**Можно ли с детьми?**

Этот вопрос всегда обсуждается индивидуально с каждым. В общем случае - да, можно, если с ними едет их законный представитель (родители), либо человек с нотариально оформленной доверенностью от обоих родителей. Всю ответственность за ребенка на протяжении маршрута несут его законные представители.

**Какая нужна подготовка?**

Взойти на Эльбрус под силу почти каждому, но многое зависит от индивидуальной переносимости высоты организмом. В общем случае - чем выше ваш уровень физической подготовки, тем выше шанс на успешное восхождение. Лучший способ подготовиться - регулярные упражнения на повышение выносливости: бег, плавание, езда на велосипеде. Важно соблюдать регулярность тренировок (не менее 2 раз в неделю). Начинать лучше хотя бы за 2 месяца до начала восхождения. Если вы раньше никогда не бегали, начинать можно с малого - достаточно пробегать 2-3 километра в спокойном темпе, постепенно наращивая продолжительность тренировок. Также можно пропить курс витаминов перед восхождением. Для подбора витаминов проконсультируйтесь с врачом.

**Что если во время восхождения я захочу развернуться?**

Для этого в нашей команде есть строгое правило - не менее 1 гида на 3-4 человека, минимум 2 гида на группу. Во время штурма вершины это позволяет вам развернуться в сопровождении одного из гидов (если вдруг вы почувствуете себя плохо или просто поймете, что больше не хотите продолжать восхождение). В это время остальная группа с оставшимися гидами продолжит восхождение.

**Сколько попыток есть на восхождение?**

Попытка восхождения одна, но **есть запасной день на случай непогоды**. Гиды выбирают наиболее благоприятный день исходя из прогнозов погоды на ближайшие 1-2 дня. Но если группа вышла на восхождение и по каким-то независящим от группы причинам гиды принимают решение развернуться, второй попытки не будет. Поверьте, обычно сил на "второй заход" уже не остается ни у кого из участников.

**Чем отличаются восхождения с юга, с востока и с севера?**

**Восхождение с юга - классический**, самый простой маршрут.

Во время программы восхождения с юга участники практически не носят рюкзаки - акклиматизация проходит налегке, а подъем к приютам осуществляется на канатной дороге. Также к услугам восходителей развитая инфраструктура - кафе, магазины, гостиницы, приюты. Этот вариант подходит большинству людей, которые никогда прежде не были в высоких горах.

Восхождения с востока и с севера более сложные - каждый день участники будут проходить маршрут с тяжелыми рюкзаками, проживание полностью в палатках. Эти направления больше подходят людям, имеющим прежде опыт горных походов и обладающим хорошей физической формой. А также тем, кто хочет полностью преодолеть путь к вершине на своих двоих.

**Что такое ратрак и почему он помогает при восхождении?**

При восхождении на Эльбрус с юга в ночь восхождения можно воспользоваться ратраком (снежным трактором), сократить время штурма (примерно на 4 часа) и поберечь силы для вершины. Стоимость ратрака варьируется от 5000 до 10000 в зависимости от высоты заброски (максимальная высота 5100 м).