



# ВОСХОЖДЕНИЕ НА ЭЛЬБРУС

С ЮГА

SW

S

SE



ПРОГРАММА И ОПИСАНИЕ

# ВОСХОЖДЕНИЕ С ЮГА

«КОМФОРТ» НА МАЙСКИЕ



**1 на 3-4 чел.**

гиды уделяют максимум внимания всем участникам



**Средний**

маршрут требует физической подготовки



**8 дней**

Ночевки в приюте: 4-5  
Ночевки в гостинице: 3



**5642 м**

высота западной вершины Эльбруса

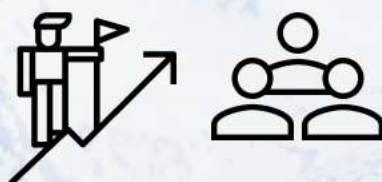
Восхождение на Эльбрус с комфортом разработано специально для тех, кто хочет прочувствовать атмосферу высоких гор, но не считает нужным слишком далеко выходить из зоны комфорта. Вместо ночевки в палатках участники восхождения ночуют в гостинице и в горном приюте.



**СТРАНА ВЕТРОВ**  
ПОХОДЫ. ПУТЕШЕСТВИЯ

**Восхождение на пятитысячник — это серьезный вызов, который мы бросаем не горе, а в самому себе. Это возможность не только перезагрузить сознание, но и проверить душу и тело на прочность в условиях высокогорья.**

Мы работаем только с профессиональными гидами, которые прошли обучение и получили дипломы инструкторов горного туризма и альпинизма. В каждой группе во время штурма **на 3-4 участника приходится 1 гид.**



Ночевки в гостиницах и приютах позволяют каждую ночь качественно отдыхать и восстанавливаться. Программа составлена с учетом плавной акклиматизации. Мы никуда не спешим и не гоним участников. Именно поэтому с нами **достигают вершины более 80% всех членов команды** в условиях хорошей погоды.

**Бронируй тур — сделай свой первый шаг на пути к вершине Эльбруса!**

## ДЕНЬ 1

- ① Встречаемся в 10:00 у офиса команды "Страна Ветров" в городе Пятигорск\*  
\*30 минут на такси от аэропорта Минеральные Воды
- ② Проверяем снаряжение, выдаем прокат и едем на трансфере в поселок Терскол.
- ③ В посёлке размещаемся в гостинице.
- ④ За ужином в кафе знакомимся и обсуждаем план восхождения.

## ДЕНЬ 2

- ① Встаем пораньше, завтракаем и отправляемся на первый акклиматизационный выход на гору Чегет (3050 м).
- ② Празднуем первый подъем чаепитием в горном кафе, любуясь панорамой Кавказского хребта.
- ③ Треккинг займет около 5 часов, в гостиницу мы вернёмся ранним вечером.



## ДЕНЬ 3

- ① Красоты сегодняшнего акклиматизационного дня считаются классикой Приэльбрусья. Первая наша цель - пик Терскол (3150 м). На Пике находится одна из самых высокогорных обсерваторий в России.
- ② На обратном пути зайдем на водопад "Девичьи косы", на фоне которого можно устроить эпичную фотосессию. Ближе к вечеру вернемся в гостиницу.

## ДЕНЬ 4

- ① Горы зовут, поэтому мы собираемся, чтобы наконец-то переместиться в наш базовый лагерь. Утром отправляемся на трансфере на поляну Азау и поднимаемся на канатной дороге на высоту 3850 м. Тут, на станции Гара-Баши, мы остановимся в приюте на несколько ночей подряд.
- ② После обеда выходим на акклиматизацию ещё выше — до Приюта 11-ти (4100 м). Не торопимся и внимательно следим, как себя чувствует тело на такой высоте.



- 3 На Приюте 11-ти устроим тренировку с ледорубами, кошками, веревками и карабинами. Вечером возвращаемся в уютный вагончик приюта, ужинаем и весело болтаем о предстоящем приключении.

## ДЕНЬ 5

- 1 Сегодня очень важный день, итоговая проверка себя на прочность перед штормом вершины: акклиматизационный выход к скалам Пастухова 4800м/5000м. Не торопимся, дышим, не забываем про привалы и уверенно поднимаемся всё выше.
- 2 Выходим на акклиматизацию утром, возвращаемся ближе к вечеру. Чем больше времени мы проведем на высоте — тем лучше мы будем чувствовать себя во время шторма.

## ДЕНЬ 6

- 1 Основная задача дня перед восхождением: отдых. Мы хорошенько выспимся и неторопливо позавтракаем. Целый день можно делать что хочется — смотреть фильмы,

читать, общаться и играть в игры.

- ② Вечером поужинаем и рано ляжем, чтобы хорошо выспаться перед ключевым днем тура.

## ДЕНЬ 7

- ① Сегодня мы идем на встречу с горой! Выходим на штурм в полночь. Нам предстоит несколько часов ходьбы под звездным небом до первых лучей солнца. Вместе со спуском в лагерь штурм займет от 9 до 15 часов. Но ощущение достигнутой цели будет точно стоит усилий.

Спускаемся на канатной дорожке на поляну

- ② Азау, где нас ожидает заказной трансфер, который отвезет нас обратно в теплый и солнечный Пятигорск.

## ДЕНЬ 8

Запасной день для штурма вершины на случай непогоды в предыдущий день. В случае, если мы используем запасной день — ночуем в приюте и спускаемся вниз, откуда уезжаем в Пятигорск.

## СТОИМОСТЬ ПУТЕШЕСТВИЯ

### Что входит в стоимость?

- проживание в гостинице (3 ночи) и в высокогорном приюте
- трансфер из Пятигорска и обратно
- сопровождение гидами (на восхождении не менее 1 гида на 3-4 чел., минимум 2 гида на группу от 3 чел.)
- подъем и спуск на канатной дороге
- оплата входного билета в нацпарк и для подъема на Эльбрус
- регистрация группы в МЧС
- общее снаряжение + групповая аптечка
- помощь в подборе личного снаряжения
- питание в кафе (ужин+завтрак) на нижней части маршрута
- питание (походная кухня) в высокогорном приюте
- перекусы (обеда) на активной части маршрута
- именной сертификат о восхождении и памятная фирменная медаль (при успешном восхождении)

### Что не входит в стоимость?

- Прокат личного снаряжения
- Трансфер из Пятигорска
- Ратрак
- Проживание и питание в Пятигорске
- Баня
- Страховка
- Кафе
- Сувениры

## ОДЕЖДА

- **\*Высотные альпинистские ботинки для восхождения.**  
Необходимы ранты для крепления кошек, жесткая подошва и уверенная фиксация голеностопа.
- **Легкая обувь (треккинговые ботинки) для первой части маршрута.**  
Должны хорошо фиксировать голеностоп (не кроссовки, не сандалии) 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 водонепроницаемости 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.**  
(Свитер, толстовка или худи НЕ подойдут)

## ОДЕЖДА

- 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 помпона
- Перчатки флисовые тонкие (2 пары)
- \*Гамаша
- \*Варежки теплые  
(пуховые теплые верхонки, не горнолыжные перчатки)
- Панама/кепка от солнца
- Бафф
- Балаклава (или 2 баффа)
- Дождевик  
(пончо, по колено, НЕ целлофан)

Элементы снаряжения, отмеченные знаком \*, можно взять в прокат на месте:

<https://stranavetrov.ru/prokat>



## СНАРЯЖЕНИЕ

- **\*Спальный мешок**  
(температура комфорта не меньше -10 °С, не путать с температурой limit и extreme)
- **КЛМН (Кружка, ложка, миска, нож)**
- **Хоба/поджопник**
- **\*Каска альпинистская.**  
Горнолыжный или велосипедный шлем не подойдет. 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 (30 л.)**  
для радиальных выходов и штурма.
- **\*Фонарик налобный**  
(+ комплект запасных батареек)
- **\*Очки солнцезащитные**  
(категория защиты от UV 4, максимально плотно прилегающие к лицу).

## СНАРЯЖЕНИЕ

- **\*Маска горнолыжная**  
(категория защиты от UV от 3-4, темная, не прозрачная)
- **\*Обвязка нижняя (беседка) альпинистская**  
**+ 2 уса самостраховки**
- **\*Термос**  
(НЕ термочашка, объем 1л., НЕ стекло). Лучше без кнопочной крышки (открывающийся)
- **\*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 на месте:  
<https://stranavetrov.ru/prokat>