





К вершинам Кавказа: встреча с Эльбрусом

Продолжительность: 7 дней

Место начала / Завершения тура: Минеральные Воды / Минеральные Воды

Места показа: Эльбрус, поселок Терскол, Минеральные Воды

Допустимый возраст: 0+

Цена за человека от Под заказ	
В стоимость тура включено • Гиды. - Услуги повара. - Отель, размещение в 2-местных номерах. Количество ночей согласно программе. - Размещение в приюте. Количество ночей согласно программе. - Все трансферы по программе, включая канатные дороги. От аэропорта (вокзала) до аэропорта. - Трехразовое питание в течение всей программы. Ужин в первый день, завтрак в последний день. - Групповое снаряжение (веревки, ледобуры, рации, спутниковые навигаторы, аптечка). - Аренда баула для прокатного и личного снаряжения на время восхождения..	**В стоимость тура не включено** • Ратрак в день восхождения; - Пермит национального парка (если актуально); - Одноместное размещение; - Ранний заезд/поздний отъезд из отеля до/после программы (мы всегда стараемся договориться с нашими партнерами о дополнительных бонусах нашим гостям, часто нам позволяют ранний заезд/поздний отъезд бесплатно); - Личное снаряжение; - Любые отклонения от программы; - Любые расходы, связанные с изменениями программы.

Описание тура

Горы зовут — и их голос невозможно заглушить: где‑то там, за линией горизонта, величественно сияют заснеженные вершины, манят чистым воздухом и обещают незабываемые впечатления. Позвольте себе услышать этот зов, ощутить силу природы и сделать шаг навстречу мечте — пусть путешествие в сердце Кавказа станет той самой главой, которую вы будете перечитывать в памяти снова и снова.

Программа тура

День 1. Отправляемся в живописный переезд протяжённостью 200 км + свободное время
Добро пожаловать в Минеральные Воды! Сегодня начинается ваше незабываемое приключение.

После прибытия в аэропорт мы организуем трансфер для всех, кто прилетел рейсами до 11:30, — в промежутке с 12:00 до 12:30. Для тех, кто приземлился до 14:45, мы отправимся в путь в 15:15–15:30.

И так, мы **отправляемся в живописный переезд протяжённостью 200 км**, который займёт около трёх часов. Во время поездки вы насладитесь панорамными видами Кавказских гор, величественно вырастающих на горизонте.

Наша цель — отель, расположенный у подножия Эльбруса, в начале великолепной стокилометровой долины реки Баксан.

После прибытия у вас будет время отдохнуть, а затем всех ждёт вечерняя встреча за ужином. Участники познакомятся друг с другом и с гидом, который проведёт небольшой инструктаж и расскажет о предстоящем восхождении и особенностях маршрута.

Ночь в отеле.

День 2. Акклиматизационный выход на Чегет — на высоту 3 000 м.
На следующий день нас ждёт **акклиматизационный выход на Чегет — на высоту 3 000 м.**

После **завтрака** мы отправимся в прогулку, полную захватывающих видов, свежего горного воздуха и цветущих альпийских лугов. Поднимаясь, вы будете ощущать, как ваше тело адаптируется к высоте и каждый шаг даётся всё легче.

Набрав 110 м и пройдя 11 км, мы спустимся вниз, где нас будет ждать горячий **обед** из блюд кавказской кухни.

Ночь в отеле.

День 3. Направимся к водопаду «Девичьи косы»
После вкусного **завтрака** мы **направимся к водопаду «Девичьи косы»**, который завораживает своей чистотой и величием на высоте 2 700 м.

Но мы не остановимся на достигнутом, а пройдём выше — вдоль покатых скал и ухабистых троп — к обсерватории на высоте 3 100 м.

С вершины открываются потрясающие пейзажи, которые оставят незабываемые впечатления.

Набор высоты — 1 200 м, расстояние — 13 км.

Ночь в отеле.

День 4. Поднимемся на канатной дороге до приюта на высоте 3 888 м
Это день, когда мы **поднимемся на канатной дороге до приюта на высоте 3 888 м**, где разместимся для

дальнейшего восхождения.

После лёгкого **перекуса** мы отправимся на акклиматизационный выход до 4 100 м. Для многих из вас это будет первый опыт ощущения своего тела на такой высоте, поэтому внимательно контролируйте своё состояние, но не забывайте наслаждаться фантастическими пейзажами вокруг — совершенно новым миром, полным тишины высоких гор, звенящего чистого воздуха и красоты.

Ночь в приюте.

Набор высоты — 212 м, дистанция — 2 км.

День 5. Акклиматизационный выход к скалам Пастухова — на высоту 4 700 м.
Сегодня мы сделаем **акклиматизационный выход к скалам Пастухова — на высоту 4 700 м.**

Научимся ходить в тяжёлых альпинистских ботинках и кошках, правильно дышать и не бороться с гипоксией, которой подвергается тело.

Ночь проведём в приюте, изучая красоты окрестностей и готовясь к следующему этапу нашего восхождения.

Набор высоты — 812 м, дистанция — 6 км.

День отдыха
День отдыха — это тоже важная составляющая нашего восхождения, необходимая для организма, чтобы восстановить ресурс.

Сегодня мы проведём день в приюте, восполняя силы и готовясь к восхождению на Эльбрус. У вас будет достаточно времени, чтобы подготовить снаряжение к решающему дню, отдохнуть и погулять по окрестностям.

При подходящих погодных условиях гид проведёт ледово снежные занятия, чтобы вы смогли уверенно чувствовать себя на склоне.

Ночь в приюте.

День 7. Восхождение на Эльбрус
Настал долгожданный день **восхождения на Эльбрус** — на высоту 5 642 м.

Нам предстоит ранний старт с 2 до 4 часов утра, когда первые лучи солнца начинают освещать горы. В зависимости от условий возможно использование ратрака, чтобы облегчить подъём.

Помните, что соотношение гидов и клиентов всегда строго 1:3 — это обеспечит безопасность и комфорт во время восхождения.

Преодолев 1 754 м набора высоты и дистанцию в 14 км, мы вернёмся к по домашнему вкусному ужину, заботливо приготовленному нашим поваром.

Ночь в приюте.

День 8. Резервный день
Сегодня — резервный день.

Если восхождение прошло успешно, мы можем насладиться неспешным спуском обратно в отель, где можно расслабиться и отдохнуть после напряжённой недели.

Участники смогут посетить местный рынок в поисках сувениров для родных и близких, сходить в баню или изучить местные бары и кафе.

Ночь в отеле.

День 9. Прогулка по Пятигорску
Ранний отъезд в аэропорт запланирован на 7:00утра, так что не забывайте заранее планировать свои рейсы!

У вас будет возможность **провести немного времени в Пятигорске** — вы сможете оставить вещи в камере хранения и самостоятельно отправиться на прогулку по этому живописному городу.

Пятигорск славится своими историческими местами и культурным наследием, например, знаменитым местом дуэли М. Ю. Лермонтова, где погиб великий русский поэт.

Город также предлагает разнообразные кафе и магазины, где можно попробовать не только легендарное мороженое, которое изготавливается по старинным рецептам, но и другие блюда местной кухни.

Вылет домой.

Дополнительно

Можно с детьми от 12 лет.

Скажем сразу: новички на Эльбрусе часто излишне амбициозны и забывают, что главный орган альпиниста - мозг!

Почему стоит пойти на Эльбрус с нами? В первую очередь, это наши и только наши гиды и мы не просто пишем об этом, а в отличие от многих компаний не боимся их Вам показать . У нас не ограничено количество попыток восхождения, как в других компаниях (обычно - одна). Вы можете пытаться сходить во все резервные дни программы, не доплачивая за дополнительные восхождения! Отличное питание в гостинице и на приюте со свежим мясом, фруктами и овощами. Наш отель - у нас комфортный отель с большими номерами и уютным столовым залом.
Хороший и уютный приют с огромной кухней, индивидуальными кроватями в жилых вагонах, постельным бельем и чистым туалетом,
наш собственный прокат снаряжения (самый новый и крупный в Приэльбрусье) обеспечат Вам высококлассный и безопасный отдых.
Все экспедиции, обозначенные в разделе «даты и цены» будут проведены от 2 участников в группе. Мы также готовы организовать семейный отдых для Ваших родных, чтобы никто не скучал, пока Вы заняты восхождением.

Восхождение на Эльбрус: все туры - здесь вы можете познакомиться с другими программами восхождения на Эльбрус.

Важная информация:

Порядок бронирования и оплаты тура

Время заселения и выселения регламентировано отелем: заселение с 15 часов, выезд из отеля - до 11-12 часов. Багаж можно оставить на стойке регистрации отеля и погулять по окрестностям, либо, при наличии технической возможности, доплатить за ранний заезд/поздний выезд
Для иностранных граждан при необходимости мы делаем гостевые приглашения в наши туры.

В прокате Rock-and-Rent есть абсолютно все, хорошего высокого уровня, Вы можете прилетать хоть в шортах

(особенно, если забронируете все заранее). Мы подбирали все снаряжение только по одному фактору: максимальное соответствие условиям Эльбруса, куда мы водим с 2001 года!

И да, мы очень тщательно составляли этот список, в сумме гиды компании провели несколько тысяч восхождений, и мы не думаем, что в нем есть хоть что-то лишнее!

Документы:

Паспорт
Билеты на самолет/поезд
Медицинская страховка
Ваучер (для иностранцев)
Личное снаряжение:

Рюкзак, 30-40 литров
Баул, 80-100 литров
Спальник, температура комфорта от 0С до +10С (с июня по сентябрь включительно), от -20С до -10С (с октября по май включительно)
Треккинговые палки обязательно с кольцами хотя бы 70 мм.
Кошки
Ледоруб классический, с репшнуром 5-6мм для встегивания в систему (2-3 метра)
Альпинистская система
Каска
Карабины, 3 штуки (лучше большие — заметно удобнее работать в рукавицах)
Усы самостраховки
Одежда и обувь:
Подойдет ли горнолыжная одежда для Эльбруса?

Ботинки альпинистские двойные/тройные – пластиковые или кожаные. Однослойные можно при условии использования бахила (не путать с гамашами)
Кроссовки треккинговые или ботинки треккинговые. В мае и начале июня на первых акклиматизационных выходах еще можно встретить снег, в таком случае преимущество ботинок перед кроссовками неоспоримо. Однако после середины июня и до конца сентября их вполне можно заменить кроссовками (но есть риск подвернуть ногу), убедитесь, что они все еще водостойкие
Непромокаемый слой – куртка+брюки, уровень мембраны рекомендуется от 10.000/10.000 и выше
Флисовый костюм
Термобелье верх+низ
Пуховка с капюшоном, толстая и теплая, обычный вес нормальной для Эльбруса пуховки начинается от 700 грамм
Рукавицы теплые
Перчатки толстые (горнолыжные)
Перчатки тонкие (флисовые)
Бандана (помимо защиты от солнца в долине можно использовать для утепления горла или лица на морозе)
Шапка
Теплые треккинговые носки на день восхождения
Головной убор от солнца
Треккинговые штаны и футболки (желательно, с длинным рукавом)
Треккинговые носки на дни треккинга (желательно, по количеству дней трека)
Разное:

Фонарик диодный на голову со временем свечения не менее 12 часов
Очки солнцезащитные, категория защиты 3-4, должны полностью закрывать от света сбоку
Лыжная маска-очки, категория защиты 1-2 (для плохой погоды, а не для хорошей)
Термос, 1 литр, желательно без кнопки в крышке

Маска ветрозащитная на нижнюю часть лица (с некоторой долей успеха можно заменить шарфом)
Крем от солнца, брендовый, SPF 30-50 (что бы ни говорили, разница между 30 и 50 на практике ничтожна)
Гигиеническая помада, SPF-15
Личная аптечка
Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж
Гамаши (не обязательно, но бывают нужны, особенно в мае-июне)
Химические грелки (не обязательно, но могут оказаться очень полезными)

Варианты размещения

Гостиница по программе тура

Места сбора группы

Минеральные Воды