



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 140 000 руб.

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 3000 м.

На следующий день нас ждёт **акклиматизационный выход на Чегет — на высоту 3000 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 1100 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 2700 м.

Но мы не остановимся на достигнутом, а пройдем выше — вдоль покатых скал и ухабистых троп — к обсерватории на высоте 3100 м.

С вершины открываются потрясающие пейзажи, которые оставят незабываемые впечатления.

Набор высоты — 1200 м, расстояние — 13 км.

Ночь в отеле.

День 4. Поднимемся на канатной дороге до приюта на высоте 3888 м

Это день, когда мы **поднимемся на канатной дороге до приюта на высоте 3888 м**, где разместимся для

дальнейшего восхождения.

После лёгкого **перекуса** мы отправимся на акклиматизационный выход до 40100м. 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 — 2120м, дистанция — 2км.

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 50642м.

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 10754м набора высоты и дистанцию в 14км, 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 7:00 утра, 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 забронировать 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 перчатках)

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 трекинговые или ботинки трекинговые. 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

Перчатки 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 трекинговые носки на день восхождения

Головной убор от солнца

Треккинговые штаны и футболки (желательно, с длинным рукавом)

Треккинговые носки на дни трекинга (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

Даты тура

Июль 2026

11 июля 2026 в 00:00 - 01.01.2027 от 140 000 руб.	18 июля 2026 в 00:00 - 01.01.2027 от 140 000 руб.	25 июля 2026 в 00:00 - 01.01.2027 от 140 000 руб.	
--	--	--	--

Август 2026

01 августа 2026 в 00:00 - 01.01.2027 от 140 000 руб.	08 августа 2026 в 00:00 - 01.01.2027 от 140 000 руб.	15 августа 2026 в 00:00 - 01.01.2027 от 140 000 руб.	22 августа 2026 в 00:00 - 01.01.2027 от 140 000 руб.
29 августа 2026 в 00:00 - 01.01.2027 от 140 000 руб.			

Сентябрь 2026

05 сентября 2026 в 00:00 - 01.01.2027 от 140 000 руб.	12 сентября 2026 в 00:00 - 01.01.2027 от 140 000 руб.	19 сентября 2026 в 00:00 - 01.01.2027 от 140 000 руб.	
--	--	--	--