**Программа восхождения на Эльбрус по Югу**

**14 – 23 июля 2025**

**Цена 132 900**

**Предоплата тура 50%, полная оплата за месяц до начала тура.**

**Высокий уровень физической подготовки на выносливость**

По альпинистской классификации маршрут, по которому происходит восхождение на Эльбрус с юга (Эльбрус Западный или Эльбрус Восточный), определен как маршрут 1Б к. сл. Технической трудности маршрут не представляет и хорошо подходит для новичков, хотя и требует применения специального альпинистского снаряжения: кошек, ледоруба (навыки использования вы получите в результате занятий по технике передвижения по снегу и льду). Восхождение на Эльбрус с юга дает возможность увидеть весь Кавказ с высоты. Особенно запоминается новичкам восхождение на рассвете, когда в лучах восходящего солнца на западе встает огромная тень от Эльбруса.

**Нить маршрута**

**День 1. 14.07.** Прибытие в Минеральные воды. Трансфер группы в поселок Терскол (3-3,5 часа в пути), перекус по пути по пожеланию. Размещение в отеле «Озон 7 вершин» (высота 2000). Прогулка в долину Нарзанов по пожеланию (5 км в обе стороны, без набора высоты). Ужин и ночевка в отеле. Брифинг, обсуждение с гидом программы, просмотр и подбор личного снаряжения, подготовка к выходу на водопад Девичьи косы.

**День 2. 15.07.** Акклиматизационный выход к водопаду Девичьи косы (высота 2700). По самочувствию группы и погоде возможен в этот день подъем выше до обсерватории (высота 3100). Длительность маршрута 4-6 часов. Завтрак, ужин и ночевка в отеле. Обед в кафе на маршруте по пожеланию. Вечерний брифинг, обсуждение программы на следующий день, просмотр и подбор личного снаряжения, подготовка к выходу на Чегет. При необходимости прокат экипировки для акклиматизационных выходов сделаем утром.

**День 3. 16.07.** Акклиматизационный выход на гору Чегет (высота 3100). Завтрак, ужин и ночевка в отеле. Обед в кафе на маршруте по пожеланию. Длительность маршрута 4-6 часов. Вечерний брифинг, обсуждение программы на следующий день, просмотр и подбор личного снаряжения, подготовка к подъему на Эльбрус.

**День 4. 17.07.** Акклиматизационный выход к Терскольскому водопаду (высота 3100). Дорога идет по живописнейшему Терскольскому ущелью, с очень плавным наром высоты. Мы будем переходить многочисленные ручейки по мостикам, речушки и в итоге увидим мощнейший удивительный водопад с его стремительной энергетикой. Этот маршрут один из самых красивых и живописных. Высота 2900м. Продолжительность 5-6 часов. При необходимости получение в прокате экипировки на восхождение вечером.

**День 5. 18.07.** Подъем на Эльбрус на канатных дорогах. Станции: Азау (2300 м) — Старый Кругозор (3000 м) — Мир (3450 м) — Гарабаши (3847 м). Размещение в горном приюте «Сердце Эльбруса» в люкс категории (высота 3800). Акклиматизационный выход до «Дизель Хат» (4050 м), подъем по снежному плато с некрутыми взлетами (до 8-10 градусов) 1-1,5 часа вверх, небольшой отдых в районе «Дизель хат». Брифинг с гидом, знакомство со вторым гидом, обсуждение предстоящего дня. Завтрак в отеле, ужин и ночевка в отеле.

**День 6. 19.07.** Акклиматизационный выход на скалы Пастухова (4700 м). Подъем 3-4,5 часа, Спуск 1-1,5 часа. Снежно-ледовое обучение. Ночевка, завтрак и ужин в отеле. Вечером обсуждение программы на следующий день, просмотр и подбор личного снаряжения, подготовка к восхождению.

**День 7. 20. 07.** День отдыха и подготовка к выходу на восхождение. Завтрак в отеле, ужин в высокогорном приюте.

**День 8. 21.07.** День восхождения. Восхождение на Эльбрус с юга проходит по маршруту 1Б категории сложности. Ранний выход - в 2 часа ночи, если воспользоваться ратраком до скал Пастухова - можно выехать в 4 утра. Продолжительность восхождения 12-16 часов (подъем 8-12 ч, спуск 4-5 ч). Кошки надеваем утром при выходе из приюта. Тропа к вершине местами промаркирована вешками, но выходить наверх можно только в хорошую погоду! На леднике много закрытых снегом трещин, поэтому с тропы лучше не сходить. В летнее время тропа есть на всем пути. Идти следует в кошках! Летом выходы льда встречаются редко, но попадаются участки твердого фирна. С ноября по май склон по пути подъема может иметь длинные участки чистого льда. В этом случае маршрут доступен лишь подготовленным спортсменам. Особенно опасен протяженный спуск (3,5 км при крутизне около 30°). Размещение, ночевка в приюте.

**День 9. 22.07.** После завтрака в приюте спуск в отель (в случае необходимости можно использовать как резервный день). Свободное время. Вручение сертификатов. Праздничный ужин.

**День 10. 23.07.** Завтрак в отеле, групповой трансфер в аэропорт Минеральные Воды (3-3,5 часа), отъезд.

**Входит в стоимость:**

1. Групповой трансфер от Минеральных вод до Терскола и обратно
2. Канатные очереди по программе на Эльбрусе с группой
3. Работа гидов с группой
4. Проживание в отеле «Озон 7 Вершин» с двухместным размещением
5. Проживание в высокогорном приюте «Сердце Эльбруса» категория люкс (4 местный номер)
6. Страховка альпиниста на восхождение
7. Праздничный ужин, сертификаты
8. Консультации по подготовке и экипировке

Не входит:

1. Индивидуальный трансфер
2. Авиаперелет
3. Сувениры и подарки
4. Обеды и перекусы
5. Ратрак (600 евро до 4700 м -1000 евро до высоты 5000 м за ратрак, стоимость зависит от количества пассажиров, и делится поровну между клиентами в ратраке . Стандартная загрузка - 9 человек и 3 гида, максимальная - 13 человек и 4 гида); гиды в оплате стоимости подъема на ратраке не участвуют; использование ратрака в ночь восхождения экономит силы и 3-4 часа времени при подъеме, тем самым увеличивая шансы на успешное восхождение)
6. Доплата за одноместное размещение в отеле
7. Проживание в отеле в случае более раннего спуска
8. Прокат личного снаряжения

Если у вас есть какие-либо ограничения в пище, например, вы вегетарианец, необходимо предупредить об этом заранее. Мы постараемся сделать все, чтобы вы чувствовали себя комфортно.

**Безопасность:**

Данная программа является потенциально опасной для здоровья и жизни любого из участников. Гиды обеспечат Вам необходимую безопасность при условии соблюдения Вами Правил. Гид имеет при себе рацию, GPS (прибор спутниковой навигации), мобильный телефон, необходимое групповое снаряжение. Решение о прекращении восхождения в условиях, грозящих безопасности участников находится в исключительной компетенции гида-проводника, сопровождающего группу на маршруте, и не подлежит обсуждению. Гид обязан принять меры, обеспечивающие безопасность группы на всех видах горного рельефа. Наличие страховки от несчастного случая при занятиях экстремальными видами спорта обязательно для каждого участника программы.

**Экипировка**

* [Флис](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=wear_&subcat=ins_wear&page=0&cat1c_a%5B1340%5D=1&price_min=&price_max=&size_min%5B10%5D=-1&size_max%5B10%5D=-1&size_min%5B1%5D=-1&size_max%5B1%5D=-1&size_min%5B2%5D=-1&size_max%5B2%5D=-1&size_min%5B4%5D=-1&size_max%5B4%5D=-1&size_min%5B6%5D=-1&size_max%5B6%5D=-1&size_min%5B9%5D=-1&size_max%5B9%5D=-1&manuf_sh=1&manuf_a_sh%5B530%5D=1&manuf_a_sh%5B685%5D=1&manuf_a_sh%5B214%5D=1&manuf_a_sh%5B228%5D=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok) тонкий или толстый кофта.
* [Брюки](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=wear_&subcat=ins_wear&page=0&cat1c_a%5B1340%5D=1&price_min=&price_max=&size_min%5B10%5D=-1&size_max%5B10%5D=-1&size_min%5B1%5D=-1&size_max%5B1%5D=-1&size_min%5B2%5D=-1&size_max%5B2%5D=-1&size_min%5B4%5D=-1&size_max%5B4%5D=-1&size_min%5B6%5D=-1&size_max%5B6%5D=-1&size_min%5B9%5D=-1&size_max%5B9%5D=-1&manuf_sh=1&manuf_a_sh%5B530%5D=1&manuf_a_sh%5B685%5D=1&manuf_a_sh%5B214%5D=1&manuf_a_sh%5B228%5D=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok) флис.
* [Лонг слив и брюки](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=wear_&subcat=hardshell&page=0&cat1c_a%5B1335%5D=1&cat1c_a%5B1336%5D=1&price_min=&price_max=&size_min%5B1%5D=-1&size_max%5B1%5D=-1&size_min%5B2%5D=-1&size_max%5B2%5D=-1&size_min%5B5%5D=-1&size_max%5B5%5D=-1&size_min%5B6%5D=-1&size_max%5B6%5D=-1&size_min%5B9%5D=-1&size_max%5B9%5D=-1&manuf_sh=1&manuf_a_sh%5B530%5D=1&manuf_a_sh%5B685%5D=1&manuf_a_sh%5B214%5D=1&manuf_a_sh%5B228%5D=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok) тонкие на жару из современных синтетических тканей, отводящих пот и дышащих.
* [Легкая шапка.](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=wear_&subcat=13681&page=0&price_min=&price_max=&manuf_sh=1&manuf_a_sh%5B530%5D=1&manuf_a_sh%5B685%5D=1&manuf_a_sh%5B214%5D=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok)
* [Облегченная](http://alpindustria.ru/catalog/wear_/ins_wear/1338/-11417/?id=277263) куртка.
* [Термобелье комплект на температуру +5 – 5.](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=wear_&subcat=termo_&page=0&price_min=&price_max=&size_min%5B10%5D=-1&size_max%5B10%5D=-1&size_min%5B6%5D=-1&size_max%5B6%5D=-1&size_min%5B9%5D=-1&size_max%5B9%5D=-1&size_min%5B12%5D=-1&size_max%5B12%5D=-1&manuf_sh=1&manuf_a_sh%5B214%5D=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok)
* [Ботинки т](http://alpindustria.ru/catalog/shoes/treking_shoes/)рекинговые легкие (есть прокат).
* [Теплые и легкие современные синтетические высокие носки](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=shoes&subcat=13703&page=0&cat1c_a%5B1370%5D=1&cat1c_a%5B208844%5D=1&price_min=&price_max=&size_min%5B1%5D=-1&size_max%5B1%5D=-1&size_min%5B9%5D=-1&size_max%5B9%5D=-1&manuf_a%5B159%5D=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok) для треккинга, высокие, 2-3 пары.
* [Перчатки из виндблока](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=wear_&subcat=13691&page=0&price_min=&price_max=&size_min%5B9%5D=-1&size_max%5B9%5D=-1&manuf_sh=1&manuf_a_sh%5B530%5D=1&manuf_a_sh%5B142%5D=1&manuf_a_sh%5B214%5D=1&manuf_a_sh%5B228%5D=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok) или перчатки флисовые или тонкие перчатки для защиты рук от солнца и ветра.
* Обычная летняя одежда: [футболки](http://alpindustria.ru/index.php?div=search&word=%F4%F3%F2%E1%EE%EB%EA%E0), [легкие брюки](http://alpindustria.ru/catalog/wear_/summer_wear/1344/) – из современных синтетических тканей, отводящих пот, [легкая обувь](http://alpindustria.ru/catalog/shoes/running_shoes/).
* Хорошо иметь на выбор [кепку с козырьком от солнца](http://alpindustria.ru/catalog/wear_/13681/) или панаму с полями, баф.
* Пляжные тапочки.
* Костюм для купания.
* Дождевик.
* [Куртка и брюки из ткани с мембраной типа Гортекс.](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=wear_&subcat=hardshell&page=0&cat1c_a%5B1335%5D=1&cat1c_a%5B1336%5D=1&price_min=&price_max=&size_min%5B1%5D=-1&size_max%5B1%5D=-1&size_min%5B2%5D=-1&size_max%5B2%5D=-1&size_min%5B5%5D=-1&size_max%5B5%5D=-1&size_min%5B6%5D=-1&size_max%5B6%5D=-1&size_min%5B9%5D=-1&size_max%5B9%5D=-1&manuf_sh=1&manuf_a_sh%5B530%5D=1&manuf_a_sh%5B685%5D=1&manuf_a_sh%5B214%5D=1&manuf_a_sh%5B228%5D=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok) (есть прокат)
* [Теплая шапка.](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=wear_&subcat=13681&page=0&price_min=&price_max=&manuf_sh=1&manuf_a_sh%5B530%5D=1&manuf_a_sh%5B685%5D=1&manuf_a_sh%5B214%5D=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok)
* [Защитная маска от ветра, "балаклава".](http://alpindustria.ru/catalog/wear_/13681/13682/-11083/?id=255257)
* [Пуховка](http://alpindustria.ru/catalog/wear_/ins_wear/1338/-11417/?id=277263). (есть прокат)
* [Ботинки пластиковые или кожаные, предназначенные для высотных восхождений (с рантом под кошки с автоматическим креплением).](http://alpindustria.ru/catalog/shoes/alpine_shoes/) (есть прокат)
* [Рукавицы «верхонки» - одеть поверх перчаток или рукавиц](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=wear_&subcat=13691&page=0&price_min=&price_max=&size_min%5B9%5D=-1&size_max%5B9%5D=-1&manuf_sh=1&manuf_a_sh%5B530%5D=1&manuf_a_sh%5B142%5D=1&manuf_a_sh%5B214%5D=1&manuf_a_sh%5B228%5D=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok) (есть прокат)
* Беруши
* Сидушка
* Напоясный кармашке
* Бахилы типа сапоги (если кожанные ботинки для восхождения), фонарики (если пластик ботинки)

**Снаряжение (все есть в прокате):**

1. [Страховочная система,](http://alpindustria.ru/index.php?div=search&word=%F1%F2%F0%E0%F5%EE%E2%EE%F7%ED%E0%FF+%F1%E8%F1%F2%E5%EC%E0) желательно легкая, удобная для ходьбы.
2. 3 [карабина](http://alpindustria.ru/index.php?div=search&word=%EA%E0%F0%E0%E1%E8%ED) с муфтой
3. [Самостраховка](http://alpindustria.ru/index.php?div=search&word=%F1%E0%EC%EE%F1%F2%F0%E0%F5%EE%E2%EA%E0).
4. [Ледоруб](http://alpindustria.ru/index.php?div=search&word=%EB%E5%E4%EE%E2%FB%E9+%E8%ED%F1%F2%F0%F3%EC%E5%ED%F2).
5. [Складные палки](http://alpindustria.ru/index.php?div=search&word=%F2%E5%EB%E5%F1%EA%EE%EF%E8%F7%E5%F1%EA%E8%E5+%EF%E0%EB%EA%E8) для треккинга.
6. [Очки альпинистские](http://alpindustria.ru/catalog/optics/alpineglasses1/) + очки [горнолыжные (маска)](http://alpindustria.ru/catalog/optics/masks/)
7. Солнцезащитный крем.
8. [Кошки.](http://alpindustria.ru/catalog/alp/13771/)
9. [Налобный фонарь](http://alpindustria.ru/catalog/bivysacks/lamps/).
10. [Рюкзак для восхождения](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=bivysacks&subcat=rucksacks&page=0&cat1c_a%5B1285%5D=1&price_min=&price_max=&manuf_sh=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok) (35-45 литров, полегче)
11. [Термос](http://alpindustria.ru/index.php?div=search&word=%F2%E5%F0%EC%EE%F1) или фляжка для воды.

**Погода.**

Летом в ущелье днем от +20 до +30 градусов. Утром и вечером температура может быть от +5 до +10. Солнце очень активно в светлое время суток, выбирать одежу, максимально закрывающую кожу, использовать защитный крем. На высоте 3500м может быть от +15 до +5. Дожди бывают во второй половине дня, краткосрочные. Насекомых в ущелье нет; на выходах может быть немного оводов, но это скорее исключение. На восхождении может быть до минус 20, возможны сильные ветра.

**Подготовка:**

Подойдите внимательно к Вашей подготовке к пребыванию в горах. Уделите внимание таким направлениям:

1. **Развитие выносливости, укрепление сердца, сосудов, улучшение работы дыхательной системы, снижение избыточного веса.** Все эти цели достигаются регулярными кардио-тренировками. Начните с ходьбы по 30 минут, постепенно доведя до 1 часа, ежедневно. Затем можно начать бег трусцой. Откорректируйте рацион, чтобы снижать избыточный вес (если он есть). В условиях фитнес-клуба можно тренироваться на беговых дорожках, используя программы «Холмы и горы», «Смена рельефа», «Снижение веса»; а также на Эллептических тренажерах и Степперах – имитирующие ходьбу в горах. Полезно плавание. Бросайте вредные привычки (такие как курение). Тогда на маршрутах вы не будите испытывать отдышки, головокружения, усталости.
2. **Укрепление мышц корсета, суставов** – это достигается силовыми тренировками. Тренируйтесь дома, в тренажерном зале, в группах и индивидуально. Используйте незначительный вес отягощений, выполняйте по 15-20 повторений на каждое упражнение. Это разовьет силовую выносливость, улучшит кровоснабжение мышц. Уделите особое внимание мышцам: икры, спина, живот, плечи, бедра, ягодицы, ноги. Тогда Ваши ноги и тело будут каждый день готовы к новым маршрутам и не будут болеть и уставать.
3. **Закалка**. В силу того, что в горах резко меняется погода, закаленному организму будет легче и комфортнее переносить эти условия. Начните обливания холодной водой. Полезно для закалки – бег на лыжах, бег на открытом воздухе в любую погоду. И тогда Вы с легкостью преодолеете маршрут и в дождь и в град и в сильный ветер – любая погода будет хорошей для Вас!
4. Если Вы приобретете **новую обувь – оптимально ее разносить** по своей ноге заранее. И хорошо протестировать всю одежду – и в дождь и в жару попробовать ее использовать. Вы забудете про мозоли и натертости – сможете любоваться красотами гор и не думать о боли.
5. Препараты также хорошо протестировать заранее, к примеру **поливитамины**, чтобы исключить аллергию на них. «Предупрежден – вооружен».