**ТРЕККИНГ В ЮЖНОМ ПРИЭЛЬБРУСЬЕ**

**«КРАСИВЕЙШИЕ МАРШРУТЫ ЭЛЬБРУСА»**

**14-19 июля 2025**

Оздоровительный треккинг в среднегорье Южного Приэльбрусья. Для людей любого возраста; уровень нагрузок комфорт, оптимален для тех, кто впервые отправляется в горы, маршруты технически простые; тур также прекрасно подходит для детей от 7 лет и людей зрелого возраста

Цена **46 000р**.

Действует программа подарочных сертификатов – подарите лучший отдых!

Предоплата тура 50% гарантирует место в группе, полная оплата за 4 недели до начала тура. Возврат стоимости тура возможен в случае отказа (за вычетом произведенных расходов по бронированию отеля) – за 2 недели до начала тура.

Подарите себе незабываемый отдых на Эльбрусе! Окунитесь в красоту древних гор Кавказа; пройдите оздоровительный треккинг в кругу родных и компании единомышленников, отдохните от суеты и забот в уютном отеле!

Почему с нами? Наши преимущества:

1. Все походы налегке, без тяжелых рюкзаков – это прекрасная возможность насладиться в полной мере живописными видами!
2. Плавание в бассейне, посещение сауны (финская и инфракрасная) – это лучшее восстановление после похода!
3. Шведский стол в отеле - завтрак и ужин, шикарная кухня от шеф повара – дарит заряд сил и энергии для похода!
4. Прогулки в долину нарзанов ежедневно– в шаговой доступности от отеля природные источники нарзанов, 7 разных видов – это источники здоровья и долголетия, вода вся приятна на вкус, с разной газацией!
5. Прекрасный коллектив, дружная компания, приветливый персонал и опытный гид – залог удачного отдыха, комфортной атмосферы и позитива!
6. Уникальные по красоте маршруты, доступные, безопасные – это то, что запомнится как самые яркие моменты в жизни!

Дети в горах.

Дети и подростки, участвующие в треккинге, получают массу полезного. Часто спрашивают, за что я плачу в туре, вот какой можно дать ответ.

 Я плачу за те моменты, когда мои дети устают так, что им хочется все бросить, но они этого не делают.

 Я плачу за возможность обзавестись друзьями на всю жизнь.

 Я плачу за шанс иметь наставников профессионалов, фанатов своего дела, которые учат преодолению и любви.

 Я плачу за то, чтобы мой ребёнок учился быть дисциплинированным.

Чтобы мой ребенок научился заботиться о своем теле и о природе.

Чтобы мой ребенок учился работать в команде, имел чувство собственного достоинства и чувство локтя, умел жертвовать и принимать жертву, был готовым прийти на помощь и был уверен, что помощь придет к нему.

Чтобы мой ребенок научился сталкиваться с разочарованиями, когда он не получает результат, на который надеялся, научился падать и подыматься с полной решимостью на победу.

Чтобы мой ребенок умел ставить и достигать цели.

Чтобы мой ребенок дружил со спортом и природой, а не с гаджетами и телевизором.

Я могу долго продолжать, но если коротко, то горные туры, - это возможности, которые дает туризм моему ребёнку, развитие качеств, которые помогут ему на протяжении всей жизни и дадут ему возможность осчастливить себя и окружающих его людей! Исходя из этого, я думаю, что это отличная инвестиция!

Зачем ехать в горы? Это место силы. Это горы. Мощь. Энергия. И невероятной красоты места. Это преодоление со вкусом свободы и ощущением собственной наполненности, силы и первобытности.

Это место, где невозможно мыслить и действовать шаблонно, и невозможно воспринимать себя человеком с ограничениями, «я не смогу», «у меня не получится», «я не пробовала»…

Контакт с собственным Духом вырастает настолько, что хочется и даже невозможно не действовать через свое «не могу». Эта внутренняя сила рвется наружу и хочется идти вперед еще и еще до чувства наполненной усталости и удовлетворения.

У нас будут треккинг, походы, мы будем путешествовать целый день, поднимаясь в горы. И к вечеру возвращаться в самый лучший отель, с бассейном, комфортными номерами и вкусным ужином. И это лучшая награда, которая может ожидать после длительного путешествия.

***«Если Вы не находите время для здорового и активного отдыха сейчас, то, скорее всего, Вам придется найти время для болезней.»***

Для чего люди путешествуют в горах?
Я думаю, у каждого найдется свой повод для этого. Я туда еду за внутренней силой, мощью, за концентрацией, действием и ощущением победы после очередного преодоления.

Энергетика этого места пробуждает внутренние силы к достижениям, победе. У меня есть пожелания к себе на этот год, есть проекты, которые я хочу реализовать, и я знаю, что энергия этих горных мест, поможет мне в этом. Она такая … реализационная. Я чувствую. И сегодня мне это актуально. И может быть Вам тоже.

Необходимо ловить момент сейчас. Через какое-то время для вас будет актуально что-то другое. Все переменчиво. И перемены эти происходят очень быстро. И поэтому если есть отклик сейчас на поездку в Приэльбрусье, с этими людьми (с нами), делайте это сейчас. Это не реклама, это опыт потерь человека, который знает толк в «откладывании на потом».

***ДОРОГА ПОД НАЗВАНИЕМ «ПОТОМ» ПРИВОДИТ В СТРАНУ «НИКОГДА»***

А какая польза для здоровья? Горный воздух очень благотворно влияет на состояние здоровья, именно поэтому поход в горы рекомендуется многими врачами, практикующими в известных клиниках, в качестве одного из средств медицины, с помощью которого можно вылечить различные заболевания.

Во время проведения горных походов у всех его участников есть превосходная возможность пройтись по уникальной местности и затем насладиться открывающейся панорамой, видами с высоких перевалов и пиков.

Горные походы (треккинг, хайкинг) с каждым годом привлекает к себе все большее количество человек, которые предпочитают вести активный образ жизни. Участвовать в этом необычайно интересном и увлекательном треккинге могут люди совершенно любого возраста и пола.

Сходите в один из горных походов, сделайте подарок своему организму. В меру хорошие нагрузки, свежий воздух сделают свое дело, и вы ощутите себя намного бодрее и радостнее!

***«Треккинг – это самая лучшая 3D бродилка с полноценными видео, аудио и сенсорными эффектами».***

***«Сегодня нет времени… Завтра не будет сил…А послезавтра не будет нас…Ничего не откладывайте, живите сейчас»***

Маршруты программы Эльбрус 2025

День 1. Прибытие в Минеральные воды (примерное время 13.00). Трансфер в поселок Терскол (высота 2000м), продолжительность пути3-3,5 часа, дорога проходит по ущелью, по отличной новой трассе. Возможны по пути технические остановки по просьбе; перекусы, напитки можно брать с собой из дома, а также купить по пути. Размещение в отеле «Озон 7 Вершин». Ужин в отеле. Брифинг.

День 2. Получение необходимого инвентаря и экипировки в прокате. Восхождение к водопаду Девичьи косы. Наша дорога будет идти по живописному широкому серпантину: Мы пройдем зону сосновых лесов, подлеска, затем выйдем на территорию альпийских лугов. Нам будут открываться прекраснейшие виды на Баксанское ущелье, где на протяжении всего пути видны огромные древние ледники, в том числе ледник «Семерка». Высота 2700м, продолжительность 5-6 часов. Набор высоты 700м.

День 3. Восхождение на гору Чегет и треккинг к озеру Донгуз-Орун-Кель (Медвежье озеро). Маршрут начинается с поляны Чегет. Живописная тропа позволит вдоволь налюбоваться вершинами Донгуз-Орун и Накра-Тау, а также вблизи увидеть легендарный ледник Семёрка. Часть пути мы пройдем по красивом серпантину, насладимся цветением ароматных горных лугов, увидим заливные альпийские поля. Отдых у озера. Озеро Донгуз-Орун-Кёль имеет форму треугольника, зажатого с востока огромной мореной, с севера — склоном Чегета, с юга — массивом Донгуз-Оруна. У воды яркий неоднородный зелёно-ржавый цвет. Туристы называют это горное озеро трехцветным, и даже семицветным. Такое название водоем получил за необычную окраску водной поверхности.

Все дело в том, что озеро проточное: оно подпитывается водой тающих ледников, а из озера вытекает река Донгуз-Орукбаксан, длина который всего 5 км. Воды, стекающие по склонам, размывают почву и несут в водоем различные минералы, которые и окрашивают жидкость в различные цвета. Оттенки водной глади могут зависеть как от угла обзора, так от погоды и времени года. Палитра меняется от ярко-изумрудных цветов до болотисто-зеленых и ржавых коричневых оттенков. В зимний период озеро частично покрывается льдом, который сходит в середине весны.

На второй части пути мы сможем посетить легендарное кафе Ай, посвящённое творчеству Высоцкого. На вершине горы Чегет с высоты 3100 мы увидим величественные белоснежные вершины Эльбруса, изумрудную гладь воды Медвежьего озера. Высота 3100м, продолжительность 5-6 часов. Набор высоты 1100м.

День 4. Восхождение к Терскольскому водопаду. 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. Набор высоты 900м.

День 5. Экскурсия на Эльбрус и треккинг по экотропе «Чегет-Азау»к водопаду Азау. Наш путь начнется у поворота на Чегет. Экотропа лежит вдоль горной реки Баксан. Мы пройдем 5 км по экотропе и поднимемся к горному водопаду Азау. Отдых у водопада. Далее мы проходим до поляны Азау (высота 2300) и поднимаемся на Эльбрусских канатных дорогах. Сначала остановка и пересадка на станции– Кругозор (2700м), затем адаптация на станции Мир (высота 3100). Далее подъем на станцию Гара-Баши на высоту 3850. При желании и хорошей погоде прокатимся на ратраке до высоты 4100м. Нам откроются завораживающие виды всего Кавказского хребта и белоснежные вершины Эльбруса. Сдача в прокат снаряжения. Продолжительность 5-6 часов.

День 6. Отбытие, трансфер в Минеральные воды. Время отбытия ориентировочно 8 утра.

Примечание: продолжительность каждого похода зависит от скорости передвижения участников, интервалов отдыха и их продолжительности, от погоды; в программе указываю примерное время в пути с учетом отдыха. На каждом маршруте на подъеме 2-3 малых привала (15-20 минут) каждый час, по прибытии к месту назначения большой привал (30-60 минут), на спуске привалы делаем короткие и по пожеланию. Каждый последующий маршрут сложнее: по набору высоты, по продолжительности; это оптимально для привыкания к высоте. Гид может менять последовательность маршрутов в зависимости от самочувствия участников и от погоды.

В жаркую погоду запас питьевой воды берем больше обычного (обычно 1,5 литра на человека), на некоторых маршрутах будут источники питьевой воды (водопад Девичьи косы). Гид заранее будет сообщать подробности на вечерних брифингах.

Необходимая экипировка:

* [Свитер или рубашка из тонкого флиса](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) (или олимпийка, толстовка).
* [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 (или летние шорты и футболка).
* [Термобелье на температуру +5 – 5 (не обязательно если есть флис).](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)
* Кроссовки трекинговые или обычные с устойчивой подошвой
* [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 (можно обычные носки высокие).
* Обычная летняя одежда: [футболки](http://alpindustria.ru/index.php?div=search&word=%F4%F3%F2%E1%EE%EB%EA%E0), [легкие брюки и шорты](http://alpindustria.ru/catalog/wear_/summer_wear/1344/) – из современных синтетических тканей, отводящих пот, [легкая обувь](http://alpindustria.ru/catalog/shoes/running_shoes/) (то, что удобно, сандалии по желанию).
* Хорошо иметь на выбор [кепку с козырьком от солнца](http://alpindustria.ru/catalog/wear_/13681/) или панаму с полями, баф (по желанию).
* Пляжные тапочки.
* Костюм для купания (для бассейна).
* [Легкий плащ](http://alpindustria.ru/index.php?div=search&word=%EF%EB%E0%F9) (бывают дожди) или дождевик.

Необходимое снаряжение:

* [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) треккинговые или палки для скандинавской ходьбы (есть в прокате на Эльбрусе, примерная цена за сутки 150р).
* Сидушка-коврик.
* [Очки альпинистские](http://alpindustria.ru/catalog/optics/alpineglasses1/) с высокой степенью защиты (есть в прокате на Эльбрусе; можно обойтись городскими) или обычные солнцезащитные очки.
* Солнцезащитный крем, фактор защиты не менее 30, оптимально 50.
* Рюкзак для радиальных выходов на 20-40 литров, можно меньшего объема до 20 литров, городского типа, удобнее с лямками на бедрах для разгрузки плечей (есть в прокате на Эльбрусе, примерная цена за сутки 150р.)
* [Термос](http://alpindustria.ru/index.php?div=search&word=%F2%E5%F0%EC%EE%F1) или фляжка для воды, можно обойтись бутылкой для воды.

Аптечка: (рекомендательный характер, прием не обязателен)

1. Индивидуальные препараты,
2. Поливитамины (ежедневно),
3. Гематоген (ежедневно),
4. Аспирин (ежедневно),
5. Глицин (ежедневно),
6. Аскорбиновая кислота с глюкозой (ежедневно),
7. Обезболивающие широкого спектра и спазмалитики (спазмалгон, некст, нурофен, баралгин),
8. Пластырь разных видов (оптимально немецкий), вата, марлевый бинт, элластичный бинт 2 шт,
9. Нашатырь в салфетках, зеленка в карандаше, перекись водорода,
10. Средства от ушибов и травм (троксевазин)
11. Средства от ожогов (спасатель, солкосерил, бепантен),
12. Капли: ушные, глазные,
13. Антибиотики, противовирусное, жаропонижающее,
14. Средства от простуды и ОРЗ: звездочка, аэрозоли, леденцы,
15. Антигистамины
16. Средства для нормализации давления, а также валидол.

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, берем ежедневно дождевики. Насекомых в ущелье нет; на выходах может быть немного оводов, но это скорее исключение.

В стоимость входит:

1. Трансфер МинВоды-Терскол-МинВоды (автобус, машины)
2. Отель «Озон 7 вершин» 4 звезды, двухместное проживание, категория Классик (шведский стол завтрак и ужин, бассейн, сауна)
3. Эльбрусские канатные дороги
4. Пропуски в зону национальных парков
5. Работа гидов на всех заявленных в программе маршрутах с группой
6. Памятные сертификаты, сувениры от организаторов.

В стоимость не входит:

* Авиаперелет Москва - Минеральные воды – Москва. Можно добираться на свое усмотрение любым видом транспорта (самолет, поезд, машина), заранее согласовав время прибытия. Трансфер будет заказан в Минеральные воды на 13.30 (ориентировочное время отбытия в Терскол). Примерная стоимость авиаперелета в оба конца до 27000р. Заранее согласовываем приобретение билетов!
* Прокат личного снаряжения и экипировки.
* Дополнительное питание (обеды не включены в проживание в отеле).
* Одноместное размещение - доплата уточняется.
* Размещение в номере более высокой категории – доплата уточняется.
* Конные прогулки, рыбалка форели
* Подъем на ратраке (примерно 3000р.)
* Сувениры

Подробности:

Что еще будем делать.

В ущелье Терскол есть нарзанные источники, они на расстоянии 2,5 км от отеля, без набора высоты. Возможны прогулки до Поляны нарзанов после ужинов, это часовая прогулка по ущелью и уникальная возможность пить 6-7 видов нарзанов. Прогулки на поляну Чегет, посещение местного рынка.

Где будем жить.

Размещение в отеле «Озон 7 вершин». Отель расположен в горном ущелье, у подножия гор, на берегу реки Боксан и окружен соснами, на высоте 2000м. Отель полностью выдержан в стиле Европейского горного шале. В стоимость проживания ходят завтраки (7.00-10.00) и ужины (19.00-22.00), бассейн и сауны (с 17 до 20 часов). В программу включено двухместное проживание в категории Классик (тв, вайфай, халаты, тапочки, гигиенические наборы, полотенца, питьевая вода). На территории отеля детская игровая комната, площадка, хранилище. Кафе, местный рынок, магазины, прокат –в 15-20 минутах от отеля.

Как будем добираться.

В аэропорту Минеральные воды встречает микроавтобус, едем 3 часа до поселка Терскол. Кто прибывает на железнодорожный вокзал – заезжаем и встречаем. Время сборов – ориентировочно 13.00. Билеты на самолет оптимально брать пораньше, в начале года, выберем заранее рейс и согласуем, чтобы группа собралась примерно в одно и тоже время – до 13 часов. Билеты выбираем внимательно, смотрим опцию багаж и обмен, возврат, это разная цена. Тоже самое с обратной дорогой – вместе выбираем рейсы и время, ориентировочно в 8.00 утра выезжаем из отеля.

Примерный распорядок дня:

6.00 Занятия на свежем воздухе час (зарядка, йога, цигун по пожеланию, на берегу реки, самостоятельно), прогулка / пробежка на нарзаны самостоятельно

1. Завтрак

9.00 Выход на маршрут

16.00 Свободное время (ланч в кафе, отдых)

17.00 Плавание, сауна, отдых

19.00 Ужин

20.00 Брифинг в холле отеля с гидом, отдых, прогулка на нарзаны самостоятельно

Подготовка:

Подойдите внимательно к Вашей подготовке к пребыванию в горах. Программа адаптирована на широкий круг людей разного возраста. Но Ваш уровень комфорта на маршрутах будет во многом зависеть от уровня подготовки, закалки и здоровья. 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, алкоголь). 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 15-30 повторений на каждое упражнение. Это разовьет силовую выносливость, улучшит кровоснабжение мышц. Уделите особое внимание мышцам: икры, спина, плечи, бедра, ягодицы. 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. Постепенно закаливайтесь, разные методики приведены в интернете. Вот одна из них. Каждое утро в течение недели обливайтесь по щиколотку 2 ведрами ледяной водой; каждую неделю повышайте обливания – по колено, еще через неделю – по бедра, затем по пояс, потом по плечи и затем с головой. 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».

**Контакты**

* **Ваш менеджер Ольга**По вопросам организации:
тел: 8 (926) 186-47 -58 - Whats App
e-mail ivanova.helgaiva@yandex.ru, Skype,
[https://www.instagram.com/olga.trekking](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Folga.trekking&post=42121683_8733&cc_key=)
[https://www.facebook.com/helgaiva](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fhelgaiva&post=42121683_8733&cc_key=),
<https://vk.com/olga.trenerfit.trekking>.,
[https://www.ok.ru/olga.tekking.elbrus](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.ok.ru%2Folga.tekking.elbrus&post=42121683_8733&cc_key=)

https://www.youtube.com/channel/UCWX2Dov86WhsKgg\_qZu06nw?view\_as=subscriber
**сайт https://trekking.urest.org/**