**ТРЕККИНГ ПО СЕВЕРНОМУ СКЛОНУ ЭЛЬБРУСА**

**«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МЕСТАМ СИЛЫ ЭЛЬБРУСА»**

**23 – 30 июня 2023**

Увлекательный треккинг по Северному Приэльбрусью. Для людей любого возраста; уровень нагрузок средний, оптимален для тех, кто уже был в наших турах, маршруты технически средние; тур также прекрасно подходит для детей от 10 лет и людей зрелого возраста с хорошей физподготовкой.

Цена **54 000р**.

Скидка 5%: на приобретение 2 туров в одном сезоне; семьям; постоянным клиентам.

Действует программа подарочных сертификатов – подарите незабываемый отдых в горах!

Предоплата тура 50%, полная оплата до 3 недели до начала тура. Возврат стоимости тура возможен в случае отказа (за вычетом произведенных расходов) – за 2 недели до начала тура.

Подарите себе незабываемый отдых на Эльбрусе! Окунитесь в красоту древних гор Кавказа; пройдите прекрасные маршруты в компании единомышленников, отдохните от суеты и забот в самом сердце Кавказа!

Программа адаптирована для людей, не владеющих навыками альпинизма, но имеющих опыт горного треккинга.

Почему с нами?

Наши преимущества:

* Все походы налегке, без тяжелых рюкзаков – это прекрасная возможность насладиться в полной мере живописными видами!
* Проживание в прекрасном альплагере Лакколит на поляне Эммануэля в комфортабельных домиках.
* Трехразовое горячее питание, вкусно, полноценно!
* Горячий душ, банька на дровах, сотовая связь, тв в кают-компании, прачечная.
* Уникальная возможность пить прекрасные нарзаны из источников ежедневно, а также увидеть огромные водопады, горные озера, ледники Эльбруса!!
* Прекрасный коллектив, дружная компания, приветливый персонал и опытный гид – залог удачного отдыха, комфортной атмосферы, дружелюбия и позитива!
* Уникальные по красоте маршруты, доступные, безопасные – это то, что запомнится как самые яркие моменты в жизни!
* Вы зарядитесь энергией гор, в ее первозданном виде, посещая места Силы.

Зачем? 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, не умею, никогда не пробовала». Эта внутренняя сила рвется наружу и хочется идти вперед еще и еще до чувства наполненной усталости и удовлетворения.

У нас будет хайкинг, 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.»***

Зачем ехать в горы?
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»***

Врата в Шамбалу на Эльбрусе. Если Шамбала и существует, то одна из дверей в этот мир находится на Эльбрусе. Каждый раз когда там оказываешься - ощущаешь огромную благодать, которая наполняет тебя, и твой внутренний сосуд обретает кристально чистую структуру.

В этой структуре мысли приводятся в порядок, в голове штиль, а внутри расстилается громадное, но в тоже самое невероятно легкое и греющее любовью одеяло. Ты становишься больше, но в тоже самое время обретаешь абсолютную легкость атома, ощущая что можешь прыгнуть сквозь время и пространство.

Какова 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.

Врачи, работающие в известных клиниках и медицинских центрах, рекомендуют своим пациентам в качестве одного из способов лечения, улучшающего здоровье, совершать прогулки в горной местности.

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 полноценным видео, аудио и сенсорными эффектами».***

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

Маршруты программы Северный Эльбрус 2023

День 1. Прибытие в Минеральные воды до 10.00, трансфер на поляну Эммануэля (высота 2500м), продолжительность 2,5-3 часа, дорога проходит по одной из самых красивых дорог в мире. Возможны по пути технические остановки по просьбе; перекусы и напитки можно брать с собой из дома, а также купить по пути. Размещение в альплагере «Лакколит». Обед. По пожеланию: прогулка до плато Аэродром. Набор высоты 200м, , продолжительность 2,5 часа.

День 2. Получение необходимого инвентаря и экипировки в прокате. Поход к водопадам Джалы-Су. В первом нашем походе мы постеим 5 красивейших водопадов региона. Первый и самый большой на Кавказе – водопад Султан, который мощным каскадом обрушивается на скалы поблизости от нарзанных ванн. Далее посетим водопады: Кызылкол-Су, Эмир, Печеночный, Каракая-Су. Набора высоты нет, высота 2400-2500, продолжительность 3-4 часа.

День 3. Восхождение на гору Сирх. Сирх – одна из самых древних гор этого региона, она появилась еще до возникновения Эльбруса. С этой горой связано множество тайн и легенд древних народов. Восхождение начинается с поляны Эммануэля, где мы сможем увидеть легендарный камень, на котором оставил рукописную надпись сам генерал Эммануэль, таким образов увековечив первое в истории восхождение на Эльбрус. Первая часть пути идет по широкой грунтовой автодороге, серпантином, открывая завораживающие виды на Эльбрус. Далее поднимаемся по склону тропами. Высота 3100м, продолжительность 4-5 часов. Набор высоты 600м

День 4. Восхождение на плато Каменные Грибы. Поход на плато к каменным Грибам является одним из маршрутов акклиматизационной программы восхождения на Эльбрус! К этому дню мы уже достаточно акклиматизировались к высоте и теперь поднимемся еще выше! Пройдем через плато Аэродром, там сделаем отдых, а на обратном пути сможем посетить мандалу, скрытую среди скал неподалеку от Аэродрома. Далее крутой набор высоты по горе, идем медленно, внимательно. Потом проходим цирк, еще один взлет и мы на плато. Облака совсем рядом, можно коснуться рукой. Вид огромных исполинов в виде каменных грибов похож на английский СтоунХэндж. Это уникальное по энергетике место, Эльбрус здесь виден, его вершины совсем близко. Высота 3300м, продолжительность 5-6 часов

День 5. Поход на плато Ирахик-Сырт к леднику Карачаул. На пятый день чтобы дать возможность отдыха ногам и телу мы сделаем легкий треккинг, с небольшим набором высоты. Высота 2568, продолжительность 3-4 часа.

День 6. Урочище Бирджалы, восхождение к озерам и к леднику Микльчиран. Высота 3500, продолжительность 4-5 часов.

День 7. В завершающий день мы сможем сделать поход в штурмовой лагерь Лакколита на высоту 3700 к подножию ледника, откуда начинается непосредственно само восхождение на Эльбрус. Пройдем через Лунную поляну, чей пейзаж очень напоминает Лунный! И поднимемся на самую кромку Эльбруса, откуда начинается уже альпинизм, ледник. И на этой высоте до Вершин совсем рукой подать, как кажется. Выход будет ранний, чтобы успеть засветло вернуться. Высота 3700, продолжительность 7-9 часов.

День 8. 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 на вечернем брифинге.

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).
* [Куртка и брюки из 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 трикотажа).
* [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).
* [Легкая шапка (или кепка с ушами или капюшон).](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)
* [Облегченные пуховую куртку](http://alpindustria.ru/catalog/wear_/ins_wear/1338/-11417/?id=277263) или пуховый жилет на вечерние прогулки (или ветровку утепленную).
* [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)
* [Ботинки т](http://alpindustria.ru/catalog/shoes/treking_shoes/)рекинговые легкие (на Эльбрусе ботинки есть в прокате, цена за сутки 400р.).
* Кроссовки трекинговые или обычные с устойчивой подошвой (можно обычные для фитнеса – для вечерних прогулок; или если есть треккинговые ботинки, то можно без кроссовок).
* [Теплые и легкие современные синтетические 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 легкие).
* [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 (не обязательно).
* 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 нарзанных ванн).
* [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).
* Спальный мешок на минус 5 комфорт (есть прокат)
* Полотенце походное большое для тела и малое для рук и лица
* Мыло, зубная паста, шампунь.
* Сидушка-коврик.
* [Очки альпинистские](http://alpindustria.ru/catalog/optics/alpineglasses1/) с высокой степенью защиты (есть в прокате на Эльбрусе; можно обойтись городскими).
* Солнцезащитный крем, фактор защиты не менее 30, оптимально 50.
* Рюкзак для радиальных выходов на 40-45 л., 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. Аспаркам (ежедневно),
6. Линекс или мезим (ежедневно),
7. Глицин (ежедневно),
8. Аскорбиновая кислота с глюкозой (ежедневно),
9. Обезболивающие широкого спектра и спазмалитики (спазмалгон, некст, нурофен, баралгин),
10. Пластырь разных видов (оптимально немецкий), вата, марлевый бинт, элластичный бинт 2 шт,
11. Нашатырь в салфетках, зеленка в карандаше, перекись водорода,
12. Средства от ушибов и травм (троксевазин)
13. Средства от ожогов (спасатель, солкосерил, бепантен),
14. Капли: ушные, глазные,
15. Антибиотики, противовирусное, жаропонижающее,
16. Средства от простуды и ОРЗ: звездочка, аэрозоли, леденцы,
17. Антигистамины
18. 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-поляна Эммануэля-МинВоды (внедорожники)
2. Проживание в альплагере Лакколит в 4-хместном домике повышенного комфорта, трехразовое горячее питание,
3. Пропуск в национальный парк Эльбрус
4. Работа гида на всех заявленных в программе маршрутах с группой
5. Памятные сертификаты, подарки и угощение на прощание от организаторов.

В стоимость не входит:

* Авиаперелет Москва - Минеральные воды – Москва. Можно добираться на свое усмотрение любым видом транспорта (самолет, поезд, машина), заранее сообщив время прибытия. Трансфер будет заказан в Минеральные воды на 10.00 (ориентировочное время отбытия на Эльбрус). Примерная стоимость авиаперелета в оба конца до 10000р. Заранее согласовываем приобретение билетов!
* Прокат личного снаряжения и экипировки.
* Дополнительное питание (можно заказать в лагере или кафе).
* Сувениры

Подробности:

Что еще будем делать.

Вблизи поляны Эммануэля есть нарзанные источники. Возможны прогулки до нарзанов по утрам и после ужинов, прогулки к местным жителям, там торгуют своим сыром, айраном, кумысом, мясом.

Где будем жить.

Размещение в альплагере Лакколит, который расположен на легендарном плато, которое называется «Поляна Эммануэля» по имени первого восходителя на Эльбрус. Именно отсюда было совершено первое в истории восхождение на Вершину Эльбруса. Высота проживания 2500м. Рядом есть река Кызылкол. Перейти ее можно вброд или по мостику или по каменному Калиновому мосту, созданного природой. В стоимость проживания ходят завтраки, обеды и удины, ланчпакеты. В программу включено четырехместное проживание в домиках повышенного комфорта. На территории есть баня на дровах, горячий душ, туалеты, умывальник с чистой холодной водой, 2 столовых-кафе.

Как будем добираться.

В аэропорту Минеральные воды встречают внедорожники, едем 2-3 часа до поселка Эльбруса. Кто прибывает на железнодорожный вокзал – заезжаем и встречаем. Время сборов – ориентировочно 10.00. Билеты на самолет оптимально брать пораньше, вначале года, выберем заранее рейс и согласуем, чтобы группа собралась примерно в одно и тоже время – до 10 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 в обратный путь с Эльбруса.

Примерный распорядок дня:

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

8.00 Завтрак

9.00 Выход на маршрут

15.00 Обед

16.00 Свободное время, отдых

19.00 Ужин

20.00 Брифинг, отдых, прогулка на нарзаны самостоятельно

Подготовка:

Подойдите внимательно к Вашей подготовке к пребыванию в горах. Программа адаптирована на широкий круг и 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,
* Телеграмм канал https://t.me/+lwEAdjg0yB5hMjZi
[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 ecotrekking.ru**