



ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ  
К ВОСХОЖДЕНИЮ НА ЭЛЬБРУС С ЮГА  
(а также программа восхождения, подробное  
описание тарифов, техника безопасности)

Нижний Новгород

2019

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Физическая подготовка к восхождению.....	4
Что брать с собой? .....	6
Программа восхождения.....	9
Расписание восхождений на Эльбрус и Казбек в 2019 году .....	20
Описание тарифов .....	21
Все наши тарифы обоснованы следующими принципами .....	29
Правила техники безопасности .....	31
КОНТАКТЫ.....	36



## ВВЕДЕНИЕ.

ЭЛЬБРУС – заветная гора вожаденные 5642 м. И вот Вы, наконец, решаете, что они обязательно должны быть в Вашей жизни. Решение далось непросто, а может наоборот, слишком легко. Была масса сомнений, а возможно, у вас против них иммунитет. В душе нарастает несмелая уверенность, что Горы – это, вообще, Ваше! Вы уже представляете, как преодолеваете трудности при встрече со Стихией... Но с чего же начать? Как подготовиться к восхождению так, чтобы потом не было мучительно больно от мысли, что не предусмотрели всех нюансов и, казалось бы, легкое путешествие к мечте превратилось в тяжёлое испытание?

В данной инструкции мы подготовили подробный план действий по подготовке к восхождению. После его прочтения у Вас не останется белых пятен при планировании поездки. Останется только собрать вещи и готовиться к главному приключению лета. Поехали!



Рис.1 – южные склоны Эльбруса в ясный день.



## Физическая подготовка к восхождению.

В первую очередь надо учитывать, что в горах Вас будут ждать нагрузки с недостатком кислорода в воздухе. Поэтому за 3-4 месяца до поездки надо начать тренировать выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Частота тренировок 2-3 раза в неделю.

Варианты тренировок на выносливость:

- 1) Простой бег или лыжи на время не менее 1 часа.
- 2) Интервальный бег. Продолжительность 30-40 минут. 150 м бежим в полную силу, следующие 150-200 м бежим медленным темпом, восстанавливая дыхание.
- 3) Чередующиеся забеги до верхнего этажа 10-этажного дома. Время тренировки 20-40 минут. Если легко, делайте забеги с рюкзаком за плечами. Вес рюкзака увеличивайте по мере укрепления своего организма. Хороший вариант для тренировок в Нижнем Новгороде – Чкаловская лестница, а также Окский и Волжский откосы. Не перетренируйтесь, постепенно наращивайте нагрузки!
- 4) Полезно также раз-два в месяц делать пешие прогулки на несколько часов, походы выходного дня с рюкзаком.

За месяц до восхождения интенсивность тренировок нужно уменьшить, а за 2 недели до восхождения – прекратить, чтобы дать организму отдых и избежать спортивных травм накануне выезда в горы!

И помните, что всё это мы делаем для того, чтобы восхождение было в удовольствие, а не превратилось в испытание на грани жизни и смерти.



Рис.2 – физподготовка в горах – главное!



Кроме физической подготовки, наш туристский клуб "Абрис" уже несколько лет организует курсы, посвященные комплексной подготовке участников высокогорных восхождений. Теоретическая подготовка, практические навыки работы с горным снаряжением, тренировки и походы выходного дня, грамотный подбор экипировки для восхождения и проверка его в условиях отрицательных температур под контролем опытных инструкторов, наконец, настоящие друзья и напарники для Ваших будущих путешествий - всё это Вы сможете найти на наших курсах!

Для всех желающих мы устраиваем бесплатные консультации, посвященные вопросам экипировки и подготовки к восхождениям, принять участие в которых могут все желающие, вне зависимости от того с кем, как и когда они планируют отправиться в горы.



*Рис.3 – группа наших курсантов, тренирующаяся в парке «Швейцария».*

## Что брать с собой?



### 1. ДОКУМЕНТЫ:

- Паспорт;
- Полис обязательного медицинского страхования;
- Герметичный чехол для хранения документов и денег;
- Расширенная медицинская страховка для занятий альпинизмом. (По желанию. Стоимость варьируется от 1000 до 2000 руб. на время восхождения.)

### 2. ОБУВЬ:

- ботинки трекинговые или кроссовки (для акклиматизационных выходов);
- ботинки высокогорные (для восхождения – возможна аренда);
- шлепанцы, тапочки для душа/сауны/отеля (в некоторых отелях предоставляются) (по желанию);
- гамаши «фонарики» на ноги (возможно аренда)

### 3. ОДЕЖДА:

- утепленная куртка/пуховка (синтепон или пух) (возможна аренда);
- влагонепроницаемые и ветрозащитные куртка и штаны (лучшие гортекс);
- термобельё или спортивные штаны + тонкий свитер (polartec/флис, шерсть в крайнем случае);
- флисовая куртка или свитер;
- рубашка с длинными рукавами;
- футболки (2-3 штуки), для выходов – с длинными рукавами;
- шорты и спортивные брюки для трекинга (для выходов лучшие брюки);
- купальник, плавки (для бани или для фотосессии, по желанию);
- термоноски тёплые, в крайнем случае носки шерстяные (2-3 пары);
- носки тонкие (2-3 пары);
- головной убор от солнца (кепка, панама)
- шапка тёплая (шерсть/полартек);
- маска для лица/балаклава (при сильном холодном ветре);
- перчатки теплые (синтепоновые, пуховые, горнолыжные) влагозащитные и непродуваемые;
- перчатки тонкие (шерсть/polartec).

Одежда для восхождения на Эльбрус должна быть яркой, так как улучшает видимость вас на фоне склона! В связи с этим не рекомендуем брать белые цвета и расцветку хаки. При подборе экипировки руководствуйтесь принципом трёх слоёв.



## ТРИ СЛОЯ ОДЕЖДЫ



**БАЗОВЫЙ СЛОЙ**

Это ваше белье, которое контактирует с телом. Синтетика и тонкая шерсть подойдут лучше всего — эти материалы впитывают пот и быстро высыхают. А вот от хлопка лучше отказаться.



**СРЕДНИЙ СЛОЙ**

Предназначен для того, чтобы сохранить тепло. Для этих целей стоит подобрать толстовки и штаны из флиса. Также сгодится тонкая пуховая куртка.



**ВЕРХНИЙ СЛОЙ**

Должен защищать от ветра и влаги и при этом дышать — подойдут материалы Gore-Tex, Dermizax®, Marmot MemBrain™. Менее дорогие альтернативы — ткани с полиуретановым покрытием — дышат хуже.



*Рис.4 – три базовых слоя одежды для восхождения.*

### 4. АЛЬПИНИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:

- кошки (возможна аренда);
- треккинговые палки — не обязательны, но позволяют сэкономить 10% энергии, а на восхождении значительную часть маршрута удобнее идти с палками, чем с ледорубом (возможна аренда);
- ледоруб (необходимость ледоруба зависит от состояния склонов);
- индивидуальная страховочная система - нижняя (беседка) (возможна аренда);
- 3 карабина (возможна аренда);
- альпинистская каска (обязательна);
- «усы» самостраховки (3-3,5 м верёвки диаметром 10 мм).
- репшнур (3-5 м верёвки диаметром 5-6 мм)

Альпинистское снаряжение нам будет необходимо 4-5 дней. Средняя стоимость аренды всего комплекта составляет около 1000-1700 руб. в день (см. ниже).

## 5. ОБЩЕТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:

- спальный мешок (комфорт до -5 градусов, возможна аренда);
- рюкзак объем 60-100 л (возможна аренда);
- фонарик налобный (с запасными батарейками);
- солнцезащитные очки (фактор защиты 3), можно горнолыжную маску;
- крем от солнца с высоким уровнем защиты (фактор  $\geq 50$ );
- туристский пенополиэтиленовый коврик;
- кружка, ложка, миска, нож;
- индивидуальная аптечка (пластыри мозольные и бактерицидные, индивидуальные лекарства, эластичные бинты или суппорты);
- средства личной гигиены (туалетная бумага, набор влажных гигиенических салфеток, гигиеническая помада, зубная щетка, паста и т.п.);
- 10-20 штук пакетиков для упаковки вещей и документов;
- термос металлический 0,5-1 л;
- мелочи «лайф-хак» (типа газеты для сушки обуви, косынка-бандана и т.п.)

В Терсколе и Азау работает множество прокатов снаряжения и экипировки, поэтому совсем необязательно покупать все снаряжение. Вы значительно сэкономите, если возьмете недостающие вещи в прокат.

Наименование	Цена проката в день, руб.
Ботинки трекинговые	200-400
Ботинки высокогорные	300-500
Кошки	150-200
Ледоруб	70-100
Спальный мешок	200-400
Пуховый жилет	200-250
Пуховка (куртка)	300-500
Брюки высокогорные	200-300
Спальный мешок высокогорный пух	500
Рукавицы	50-100
Рюкзак	100-150
Термос	50
Полартек куртка-брюки	100
Очки-маска	100-150
Телескопические палки	100-150
Каска	100
Куртка мембранная	300
Гетры-бахилы	100-150
Обвязка	100
Веревка	200
Палатки (1-2-3-4)	300-600
Горелка газовая	100
Коврик	50
Карабины	20-30
Жумары, восьмерки	30-50
Горнолыжные палки	100
Балаклава	50

Рис.5 –  
примерная  
стоимость  
проката  
снаряжения и  
экипировки в  
поселке Терскол.







## Программа восхождения



**День 1-й.**

**Аэропорт Минеральных вод, высота над уровнем моря 314 м.**



*Рис.6 – фонтан у входа в аэропорт Минеральных Вод.*

**Сбор участников у фонтана перед входом в терминал аэропорта города Минеральные воды в 12:00 – 13:00 по местному времени.**

Садимся в микроавтобус, набираем высоту! На протяжении всего пути рекомендую держать оптику под рукой, но я предполагаю, у Вас и так вся поездка до поселка Терскол будет через «объектив». Хотя гиды будут Вам настойчиво повторять, что ещё нафотографируетесь, что дальше будет интересней, Вы, молча кивая, думаете: «Ну уж нет! Мне нужно всё!» Вот так и добираемся к месту первой стоянки.

**Поселок Терскол у подножия Эльбруса, высота 2000 м.**

Гиды рассказывают завтрашний график. Нюансы. У Вас уже масса впечатлений, но больше предвкушения.



День 2-й.



## Международная обсерватория «Пик Терскол», высота 3100 м.

А теперь очень важный момент – АККЛИМАТИЗАЦИЯ! Высокогорье, разреженный воздух дают о себе знать, поэтому для ПРАВИЛЬНОЙ акклиматизации, первым делом, рано утром выходим к обсерватории. За спиной штурмовой рюкзак, в руках треккинговые палки, открытые части тела тщательно намазаны солнцезащитным кремом с фактором защиты 50.

Приятным бонусом в этой прогулке-восхождении будут не только потрясающие пейзажи, но и ВОДОПАД «Девичьи косы», высотой около 30 метров! Зрелище поистине потрясающее!



*Рис.7 – По дороге на Обсерваторию. Водопад «Девичьи косы».*

Возвращаемся. Отдых. Ужин. Сон.





День 3-й.

Гора Чегет, высота 3200 м.



Продолжаем акклиматизацию, всё внимание на неё! Стартуем к Чегету. И вот так, шаг за шагом, кадр за кадром, постепенно приближаемся к вершине, где впервые, в полный рост видим ЕГО. Огромный, величественный, манящий Эльбрус, ради которого всё и затевалось.



*Рис.8 – Подъём по тропе на Чегет. Ледник «Семёрка».*



*Рис.9 – Вид на Эльбрус с Чегета.*



День 4-й.

Эльбрус. Станция «Мир» - Гара-Баши –  
Приют 11



Постепенно повышаем высоту акклиматизации. Сегодня преодолеем рубеж в 4 км! Утром, как только канатная дорога начинает работу, поднимаемся на станцию «Мир», расположенную на высоте 3455 м. Здесь уже вовсю ощущается высокогорье. Голые камни и скалы, с ледников, испещрённых трещинами, веет холодом. До «бочек» поднимемся пешком по каменистой дороге, а затем, надев кошки, поучимся ходить по льду.



*Рис. 10 – Канатная дорога, 2-я очередь. Справа вверху – станция «Мир».*

После обеда – спуск вниз тем же путём. Возвращаемся в отель, готовим вещи для завтрашнего переезда, отдыхаем.





День 5-й.

## Эльбрус. Станция «Гара-Баши» – Приют «Мария»



Рюкзак на плечи, высокогорные ботинки на ноги, вперед к подъемникам. Повсюду надписи, что «в Европе выше не катаются», впрочем, в Европе выше и не восходят. После заселения в приют (4150 м) для лучшей акклиматизации прогуляемся на 500 м вверх, до начала скал Пастухова.



Рис.11 – Станция «Гара-Баши», 3847 м.

Горный простор, звенящая тишина. Отдых, чай, ужин, сон.





### Приют «Мария».

- Размещение в приюте в домиках по 8-12 человек;
- Общая зона для готовки и приема пищи;
- Электричество от бензо генератора по вечерам.



Рис. 12-14 – Приют «Мария»,  
4100 м.





День 6-й.

Эльбрус. Скалы Пастухова, высота 4800 м.



Продолжаем акклиматизационные вылазки. Необходимое снаряжение в рюкзак, рюкзак на себя, выдвигаемся! Поднимаемся до скал Пастухова.



*Рис.15 – на скалах  
Пастухова, 4600 м.*

Скалы Пастухова – это уже серьёзная высота, которая расставляет всё по своим местам, либо ты готов, либо нет. И обратно в приют.



*Рис.16 – Ратрак у  
приюта «Мария»,  
4150 м.*

Начинает темнеть. Это самое волшебное время. Вокруг всё замирает. Только Вы, тишина и бесконечное количество звёзд на небосклоне. Ужин. Крепкий (если позволит высота) сон.





День 7-й.

День отдыха и подготовки к восхождению.



Кто много трудится, тот хорошо отдыхает и быстро восходит. Поэтому сегодня день отдыха! Гуляем, общаемся, собираем байки, чтобы потом рассказывать их своим домочадцам.

Можно даже спуститься на Азау, подышать перед восхождением кислородом. Но запомните: никаких кафе и ресторанов! Не стоит рисковать Вершиной из-за несвежего салата!



*Рис. 17 – Вид из кабинки канатной дороги.*

Ложимся спать в 16:00 так как завтра (сегодня) вставать в 23:00.



День 8-й.

День восхождения. Эльбрус, высота 5642 м.



День восхождение! На часах 1 час ночи, фонарик на лоб, волю в кулак, идём! Как-то незаметно подкрадывается рассвет. Остановка на склоне. Перекус. Небольшой отдых. Фото. И дальше к вершине!

Мы уже у Седловины, высота 5300 м, снова перекус, чай, ещё совсем немного. Вершина как на ладони, ещё чуть-чуть. Силы организма мобилизуются, резервные запасы включаются в работу, финальный рывок... ВЕРШИНА!!! Ну, здравствуйте, вожделенные 5642 м!!!



Рис. 18 – Западная вершина Эльбруса. 5642 метра.





День 9-й.

## Резервный день на случай непогоды.



Резервный день, на случай, если погода решит внести свои коррективы в наши планы. Если же всё пройдёт гладко, то этот день можно посвятить увлекательным экскурсиям на водопады, в ущелья и не менее увлекательному багажеутяжелению за счёт купания магнитов, кавказских специй, носков из овечьей шерсти, платков из козьего пуха на местном сувенирном базаре.



Рис. 19 – Рынок у подножья горы Чегет.







*Рис.20 – Горы... Вид от приюта «Мария».*

Мы уверены, что этот день будет одним из счастливо-радостных дней в Вашей жизни, ведь Вы возвращаетесь домой покорителем самой высокой точки Европы. Но неумемная тоска по Горам, которые Вы покидаете, откладывает некоторый оттенок грусти. И Вы внутренне обещаете себе вернуться... Может монетку кинуть?..

Отъезд из посёлка Терскол.



## Расписание восхождений на Эльбрус и Казбек

в 2019 году:



**1. 19.06 (ср) - 28.06.2019 (пт)** – Эльбрус с севера – от 4х человек – 10 дней.  
– 27850 руб. – тариф «стандартный».

**2. 01.07 (пн) - 10.07.2019 (ср)** – Эльбрус с юга – от 4х человек – 10 дней.

Стоимость:

- 34437 руб. – тариф «базовый»,
- 40790 руб. – тариф «комфорт»,
- 23250-25250 руб. – тариф «опционный».

**3. 15.07 (пн) - 24.07.2019 (ср)** – Казбек с севера – от 4х человек – 10 дней.  
– 28250 руб. – тариф «стандартный».

**4. 25.07 (чт) - 03.08.2019 (сб)** – Эльбрус с севера – от 4х человек – 10 дней.  
– 27850 руб. – тариф «стандартный».

**5. 07.08 (ср) - 16.08.2019 (пт)** – Эльбрус с юга – от 4х человек – 10 дней.

Стоимость:

- 34437 руб. – базовый тариф,
- 40790 руб. – тариф «комфорт»,
- 23250-25250 руб. – опционный тариф.

**6. 19.08 (пн) - 28.08.2019 (ср)** – Эльбрус с юга – от 4х человек – 10 дней.

Стоимость:

- 34437 руб. – базовый тариф,
- 40790 руб. – тариф «комфорт»,
- 23250-25250 руб. – опционный тариф.



## Описание тарифов:

### – Эльбрус с юга – 34437 руб. – тариф «базовый»

Тариф «Базовый» разработан на основе нашего многолетнего опыта по организации восхождений с юга и оптимизирован так, чтобы участники получили максимальный КОМФОРТ при минимально возможных (для организации этого комфорта) затратах. Он подойдёт для тех, кто планирует прилететь на самолёте или прибыть в Минводы поездом и вполне удовлетворится предлагаемыми нами стандартными (от этого не менее комфортными) условиями проживания:

#### Входит в стоимость

- Групповой трансфер от Минвод до Терскола и обратно. Сбор группы в Минводах не позднее 12-30 (в Терсколе не позднее 16-30) в день заезда. Отъезд в последний день не ранее 11-30. Время прибытия и отбытия домой согласуем со всеми.
- Трансферы по программе в пределах курорта «Приэльбрусье» (Терскол-Азау).
- Проживание в Терсколе/Азау в отелях (или аналогичных по уровню) «Терскол. Седьмой Регион» («Азау Премьер» - запасной вариант) в номерах эконом-класса на 2-3 человека – 4-5 дней.
- Проживание в приюте «Мария» (или «Дизель Хат» - запасной вариант) на горе (4150м) – 4-5 дней.
- Питание на горе (2х разовое питание в приюте и перекусы).
- Перекусы на акклиматизационных выходах.
- Канатная дорога Азау-Гара-Баши (подъём+спуск туристический один раз).
- Канатная дорога Азау-ст.Мир (подъём+спуск туристический один раз).
- Кресельная дорога Чегет (один спуск).
- Сопровождение на всем протяжении маршрута инструктором-гидом (1 инструктор на группу до 5 человек на восхождении, на 6-10 человек - два инструктора, 11 и более – 3 инструктора).



- Сборы Национального Парка – трекинг на Обсерваторию и пермит на восхождение.
- Групповая аптечка первой помощи.
- Групповое снаряжение.
- Консультационное сопровождение на этапе подготовки и в процессе восхождения.
- Регистрация в МЧС.

#### Не входит в стоимость

- Проезд от места проживания до Минеральных вод и обратно.
- Прокат экипировки и личного снаряжения.
- Личные траты, кафе, сувениры.
- Ратраки, снегоходы.
- Питание во время проживания в Терсколе/Азау.
- Иные, не предусмотренные программой траты: улучшение условий проживания, канатки сверх программы, дополнительные гиды и т.п. (см. тариф «опционный»).



## – Эльбрус с юга – 40790 руб. – тариф «комфорт»

Туристическая инфраструктура курорта «Приэльбрусье» позволяет удовлетворить потребности участников с различными запросами. И если на склонах Эльбруса условия проживания в высокогорных приютах в основном схожие (довольно спартанские), то в Терсколе и Азау можно увидеть богатый выбор гостиниц, номеров, кафе. Тариф «КОМФОРТ» отличается от тарифа «БАЗОВЫЙ» лишь улучшенными условиями проживания, включением питания в отеле и рассчитан на более взыскательных участников.

### Входит в стоимость

- Трансфер от Минвод до Терскола и обратно. Сбор группы в Минводах не позднее 12-30 (в Терсколе не позднее 16-30) в день заезда. Отъезд в последний день не ранее 11-30. Время прибытия и отбытия домой согласуем со всеми.
- Трансферы по программе в пределах курорта «Приэльбрусье» (Терскол-Азау).
- Проживание в Терсколе в отелях «Терскол. Седьмой Регион» / «Азау Премьер» (или аналогичных по уровню) в номерах стандарт-класса на 2 человека – 4-5 дней (возможно и одиночное проживание – оговаривается дополнительно).
- Проживание в приюте на горе (4100м) – 4-5 дней.
- Питание в Терсколе/Азау (2х разовое питание и перекусы на акклиматизационных выходах).
- Питание на горе (2х разовое питание в приюте и перекусы).
- Канатная дорога Азау-Гара-Баши (подъем+спуск туристический один раз).
- Канатная дорога Азау-ст.Мир (подъем+спуск туристический один раз).
- Кресельная дорога Чегет (один спуск).
- Сопровождение на всем протяжении маршрута инструктором-гидом (1 инструктор на группу до 5 человек на восхождении, на 6-10 человек - два инструктора, 11 и более – 3 инструктора).





- Сборы Национального Парка – trekking на Обсерваторию и пермит на восхождение.
- Консультационное сопровождение на этапе подготовки и в процессе восхождения.
- Регистрация в МЧС.
- Групповая аптечка первой помощи.
- Групповое снаряжение.

Не входит в стоимость

- Поезд от места проживания до Минеральных вод и обратно.
- Прокат экипировки и личного снаряжения.
- Личные траты, кафе, сувениры.
- Ратраки, снегоходы.
- Питание во время проживания в Терсколе/Азау.
- Иные, не предусмотренные программой траты: улучшение условий проживания, канатки сверх программы, дополнительные гиды и т.п. (см. тариф «опционный»).



## – Эльбрус с юга – 20850-22800 руб. – тариф «опционный»

Туристическая инфраструктура курорта «Приэльбрусье» позволяет удовлетворить потребности участников с различными запросами. И если на склонах Эльбруса условия проживания в высокогорных приютах в основном схожие (довольно спартанские), то в Терсколе и Азау можно увидеть богатый выбор условий проживания и питания. Кроме того, для тех, кто не уверен до конца в своих физических возможностях, существует возможность в день восхождения упростить себе подъём, воспользовавшись услугами ратрака или снегохода, способных подняться до высоты 4800-5000 м, и сэкономить драгоценные силы для финального рывка к вершине. Специально для участников с различными возможностями и запросами, нами разработан тариф «ОПЦИОННЫЙ», который позволяет участникам наших восхождений самим выбирать условия проживания, питания и ряд других опций.

Тариф «ОПЦИОННЫЙ» состоит из **фиксированной** части, в которую входят общие для всех участников затраты на оплату работы организаторов, услуги гидов, общественный инвентарь, проживание в высокогорном приюте и **опционной** части, затраты на которую могут сильно разниться в зависимости от запросов к комфорту, физподготовки, наличия экипировки и снаряжения. Оплачивая заранее лишь фиксированную часть, Вы на месте сможете выбрать где жить, чем питаться и сколько за это платить. Кроме того, **фиксированная часть прогрессивно уменьшается** в зависимости от числа участников.

Опционная часть состоит из **обязательных** позиций, на которые придётся потратиться в любом случае (вопрос только сколько платить и за что) и дополнительных, **необязательных** трат, без которых в большинстве случаев можно обойтись.

### Фиксированная часть:

- Проживание в приюте на горе (4100м) – 4-5 дней.
- Сопровождение на всем протяжении маршрута инструктором-гидом (1 инструктор на группу до 5 человек на восхождении, на 6-10 человек - два инструктора, 11 и более – 3 инструктора).
- Консультационное сопровождение на этапе подготовки и в процессе восхождения.
- Регистрация в МЧС.
- Групповая аптечка первой помощи.
- Групповое снаряжение.



### Опционная часть (обязательные траты):

Опция/статья расхода	минимально	оптимально	Комментарий
Проезд от места проживания до Минеральных вод и обратно	?	?	Зависит от места проживания и выбранного транспорта – жд, авиа, авто.
Трансфер от Минвод до Терскола и обратно	~1000	~4000	Сильно зависит от того сколько человек едет в машине. Есть вариант с общественным транспортом, многие приезжают на личных авто.
Трансферы в пределах курорта «Приэльбрусье» (Терскол-Азау).	200-300	400-600	От отеля до Азау, Чегета и обратно – к началу акклиматизационных маршрутов. До Чегета – недалеко, вполне можно дойти пешком.
Парковка	200	1000	Личный автомобиль на время восхождения (проживание в горном приюте) можно оставить у отеля или на охраняемой парковке на Азау.
Проживание в Терсколе	2500	10000	Самый дешевый вариант – проживание в палатке в кемпинге. Самый дорогой вариант может составить несколько тысяч за ночь. Средний номер стоит 2000-2500 руб. за ночь.
Питание в Терсколе/Азау	2000	4000	Вариантов множество. Самостоятельная готовка в кемпинге, питание в столовой гостиницы (около 500 руб. в день), питание в кафе (средний чек от 250 до 700 руб.)
Перекусы на акклиматизации	400	900	Разные орешки, шоколадки, батончики.
Питание на горе	800	2000	Можно есть всю дорогу макароны быстрого приготовления, а можно более дорогие продукты. Оптимальным, конечно, остается скинуться на еду (около 400 руб./день) и доверить готовку инструктору.
Канатные дороги (три разных канатки)	2100	2100	Согласно программе восхождения.
Сборы Национального Парка – trekking на Обсерваторию и пермит на восхождение	350	350	Согласно программе восхождения.
Итого:	9550	24950	Реальные затраты будут скорее всего где-то посередине.



Оptionная часть (необязательные, дополнительные траты):

Опция/статья расхода	минимально	максимально	
Прокат экипировки и личного снаряжения.	0	7500	Зависит от наличия личного снаряжения и экипировки.
Ратраки, снегоходы от верхней станции канатной дороги (3900) до приюта (4150) и/или от приюта до канатки.	0	1600-7000	Можно дойти пешком с рюкзаком, можно группой на ратраке (800-1000 руб. с человека в один конец), можно на снегоходе (около 3000-3500 одна поездка).
Ратраки, снегоходы – подъём от приюта (4150) до высоты 4800-4900 м.	0	7000-8000	С человека, вне зависимости на чём ехать. Иногда можно сторговаться и чуть дешевле – 6000 руб.
Спуск с высоты 4800-4900 до приюта или канатки на снегоходе после восхождения.	0	3500-5000	
Дополнительный спуск+подъём на канатной дороге Гара-Баши – Азау.	0	1400	В день отдыха перед восхождением можно спуститься вниз на Азау.
Дополнительный инструктор на восхождение.	0	20000/число участников	Решает группа после акклиматизационных выходов на высоту.
Сувениры.	0	3000-5000	Возможно потратить и больше. Сувениров много и они разные по цене.





Условия размещения в Терсколе или на Азау зависят от варианта тарифа: «Базовый», «Комфорт» или «Опционный» (в рамках которого Вы сами выбираете условия проживания).



Рис. 21 а, б – одна из комнат номера «Люкс» в отеле «Азау Премьер» (слева), санузел в номере стандарт того же отеля (справа).

Рис. 21 в – номер «Стандарт» в «Азау Премьер» (ниже).



Рис. 21 г – номер стандарт в Отеле «Седьмой регион».



Рис 21 д – кемпинг в Терсколе.





**1. Удобство.** Бесспорно, можно снизить затраты на проживание и питание в Терсколе. Например, жить в съёмной квартире, гостевом доме или хостеле группой 10 человек в одной комнате и пользоваться удобствами «на этаже» по очереди. Или даже устроиться в палатках в кемпинге и всё восхождение питаться варёной гречкой и стирать бельё в тазике. И хотя это очень романтично (места красивые), но, кажется, это больше подходит для условий автономной экспедиции с северной стороны Эльбруса, где нет развитой туристической инфраструктуры. Лучше жить в отеле, в номере с ванной, пользоваться стиральной машиной, Wi-Fi и питаться в столовой, чем сидеть через дорогу от гостиницы в мокрой палатке. Как Вам кажется? Если палатки Вас не пугают – мы рады предложить Вам нашу новую разработку – тариф «ОПЦИОННЫЙ», который позволяет Вам самим выбирать условия размещения в Терсколе или Азау, режим и качество питания, и многое другое.

**2. Усиленная акклиматизация.** Большинство организаторов восхождений на Эльбрус с юга используют стандартную схему акклиматизации: Обсерватория, Чегет, потом сразу переезд на «бочки», выход на скалы Пастухова, отдых и восхождение. Это позволяет быстрее поднять участников на «бочки» (3750м) и сэкономить на проживании в гостиницах в долине. Некоторые фирмы сразу после спуска стремятся побыстрее отправить участников в Пятигорск на квартиру, что также способствует снижению затрат организаторов на жильё и уменьшает время, проведённое участниками на курорте «Приэльбрусье». Наша схема акклиматизации более плавная и включает, помимо двух стандартных выходов в долине, акклиматизационный подъём от станции канатной дороги «Мир» (3455м) до высоты 4000-4200 м (с возвращением в отель в долине, т.е. добавляем в программу дополнительный спуск-подъём на канатной дороге!), проживание в приюте «Мария» - самом высокогорном приюте Европы, расположенном на 350 м (!) выше «бочек», акклиматизационный выход в день переезда на «Марию» до нижних скал Пастухова (4600м), акклиматизационный выход до 4950-5000 м (выше верхних скал Пастухова на 200 м). И только после этого – день отдыха и штурм вершины. Это позволяет участникам (особенно тем, кто в горах впервые) лучше акклиматизироваться к большой высоте и соответственно увеличить свои шансы на успешное восхождение. Мы не пытаемся сэкономить на самочувствии участников наших восхождений! Сразу после спуска на канатке в долину после восхождения группа отправляется в отель, в номера с душем и чистым бельём, а вечером можно отправиться в кафе отпраздновать восхождение.



**3. Оптимальность – необходимость и достаточность.** Мы не включаем в некоторые тарифы опции (такие как питание в долине, во время проживания в отеле – например, тариф «БАЗОВЫЙ»), которые сложно поддаются усреднению. Как показывает практика, обилие вариантов питания (много кафе, столовые в отеле, магазины) и разнообразие вкусов и пищевых предпочтений участников затрудняют наше искреннее желание угодить каждому в отдельности. Кроме того, желание посетить кафе и отведать местной кухни или никуда не ходить и покушать в столовой отеля, не всегда посещает всех участников одновременно. Поэтому мы предлагаем нашим участникам на месте выбирать что, когда и как они хотели бы съесть. Перекусы на акклиматизационных выходах мы организуем централизованно, в соответствии с пожеланиями участников, которые они, конечно, должны озвучить инструктору.

**4. Честное ценообразование.** Туры аналогичные нашим по уровню, качеству и включению услуг, многими позиционируются как «Комфортные» и продаются дороже. Все фирмы описывают, что включено в стоимость продаваемых ими туров, а что нет. Но мало кто описывает подробно ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ ТРАТЫ, а многие даже умалчивают о необходимых дополнительных расходах. Кроме того, при описании услуг, включённых в стоимость, используются расплывчатые формулировки. Мы стараемся избежать подобных недочётов. Поэтому был разработан тариф «ОПЦИОННЫЙ», где мы постарались описать все возможные статьи расходов.



**Правила техники безопасности**  
**для участников восхождения на Эльбрус**  
**при проведении тренировочных занятий, акклиматизационных выходов,**  
**восхождения на вершину и во всё время нахождения в высокогорной**  
**зоне.**

**I. Общие требования безопасности.**

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех участников группы, совершающей восхождение.
2. Участник восхождения не должен иметь медицинских противопоказаний по состоянию здоровья к занятию альпинизмом и нахождению в высокогорной зоне.
3. Участник должен хорошо представлять опасности и трудности маршрута,
4. Уровень подготовки и возможности участников должны соответствовать выбранному маршруту.
5. Участники должны соблюдать чистоту и гигиену тела, не допускать образования опрелостей, потёртостей, мозолей.
6. Участник должен уметь осуществлять контроль своего здоровья, знать признаки переутомления, переохлаждения, обмороживания и горной болезни.
7. Участник восхождения обязан незамедлительно ставить в известность руководителя восхождения об ухудшении состояния здоровья, симптомах горной болезни, заболевании или получении травмы.
8. Участники должны соблюдать порядок и дисциплину и выполнять требования инструктора, касающиеся безопасности, характера движения группы, техники и тактики восхождения, не совершать действий, могущих нанести вред другим и себе.
9. По усмотрению инструкторов группа в полном составе обязана обеспечить безотлагательный спуск заболевшего, травмированного или ослабевшего участника группы в базовый лагерь.
10. Участник обязан по требованию инструктора прекратить дальнейшее восхождение и начать спуск, если возникают обстоятельства, угрожающие безопасности участников восхождения.
11. Участник должен бережно относиться к горной природе, памятникам культуры и истории, традициям и обычаям местных жителей, не оставлять мусора или других не утилизированных или не уничтоженных отходов на маршрутах и бивуаках, содержать в чистоте и надлежащем санитарном состоянии территории базовых лагерей, не нанося вреда окружающей природе.



## II. Требования безопасности при движении по маршруту и на тренировочных выходах.

1. Перед выходом из лагеря все участники должны тщательно проверить экипировку, снаряжение и продукты питания, состояние своего здоровья. О любых недомоганиях немедленно сообщать инструкторам. При физических и психических нагрузках болезни обостряются, и неожиданно могут привести к летальному исходу (например, в ослабленном организме при интенсивных нагрузках в процессе восхождения или при переохлаждении может возникнуть сердечная недостаточность, отчего человек может умереть буквально на ходу).

2. Всё снаряжение должно быть подогнано по размеру, не болтаться, не создавать помех движению, все шнурки, ремешки, стропы, самостраховочные усы и репшнуры должны быть аккуратно заправлены и завязаны. Рюкзак следует хорошо подогнать. Из него не должны торчать концы стоек для палаток, зубья кошек и другие острые предметы, которые могут поранить идущего, следом участника.

3. Перед началом движения принять необходимые меры к предохранению ног от ранений, потертостей и переохлаждения (например, на предполагаемые места потертостей заранее наклеить лейкопластырь).

4. Начинать движение лишь в исправных (прочных, просушенных) обуви, одежде, носках, рукавицах, перчатках.

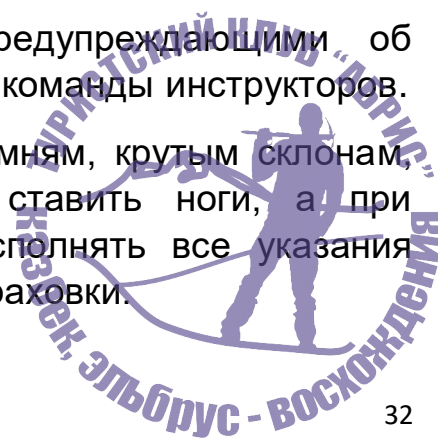
5. Передвижение должно быть не индивидуальным, а групповым, что позволит обеспечить взаимопомощь участников на маршруте. Запрещается одиночное хождение отдельно от группы и инструкторов.

6. Всякая отлучка участника из группы, места отдыха или бивака возможна только с разрешения инструктора.

7. При движении каждый участник должен находиться на месте, назначенном инструктором, не убегать вперед или в сторону от пути восхождения группы.

8. Внимательно следить за сигналами, предупреждающими об опасности, быстро и точно исполнять соответствующие команды инструкторов.

9. При движении по неустойчиво лежащим камням, крутым склонам, скользкой поверхности внимательно и правильно ставить ноги, а при необходимости — страховаться. Чётко и быстро исполнять все указания инструкторов относительно техники передвижения и страховки.





10. Не допускать глиссирования по крутым, непросматриваемым либо не поддающимся просмотру фирновым или ледяным склонам с большой скоростью и без подготовки во избежание падений в пропасть, трещины, ранений о скалы.

11. Во избежание травм коленей соблюдать особую осторожность при спусках, не бегать, не прыгать, не совершать резких скачков, ноги ставить аккуратно, спускаться с использованием палок или ледоруба в качестве дополнительной опоры.

12. При движении в связке чётко следовать всем командам инструкторов, внимательно следить за участниками и инструкторами, идущими впереди, быть готовым осуществить задержание, не допускать излишнего натягивания или провисания связочной верёвки.

13. При движении в кошках соблюдать повышенную осторожность. Особое внимание уделять правильному надеванию и креплению кошек. Не допускать разболтанности, кошки должны быть крепко подогнаны и закреплены на обуви. Все свободные концы креплений должны быть аккуратно заправлены, и не болтаться. Зубьями кошек можно поранить себя или окружающих, испортить снаряжения или экипировку. Соблюдать правила безопасности при движении в кошках и указания инструкторов.

14. При движении с ледорубом и палками соблюдать повышенную осторожность. Не бегать, не совершать махов руками, резких движений в стороны, избегать прыжков и бега. Соблюдать все правила пользования ледорубом, указания инструкторов. Держать ледоруб клювом от себя.

15. При движении в условиях недостатка кислорода разумно расходовать силы.

16. На учебных занятиях нужно внимательно слушать объяснения инструкторов, стараться выполнять задания максимально точно и аккуратно. Запрещается самовольный уход в сторону от места проведения занятий. Постараться максимально правильно освоить все технические приёмы, показываемые инструкторами, запомнить и беспрекословно выполнять все требования безопасности при их выполнении.



### III. Требования безопасности при нахождении на биваке и в лагере.

1. Участникам запрещается самовольно покидать лагерь без разрешения инструкторов.

2. При бивачных работах соблюдать аккуратность и осторожность при установке палаток и сооружении ветрозащитных стен. Не разбрасывать вещи и снаряжение, а аккуратно сложить в одно место.

3. Палатки надежно крепить к земле или камням и снегу. Не допускать небрежной установки и крепления палатки. Обязательно использовать ветровые оттяжки.

4. При движении по лагерю соблюдать осторожность и аккуратность. Не задевать оттяжки палаток, внимательно смотреть под ноги. Не ходить по лагерю в кошках.

5. Соблюдать меры предосторожности против ранений при пользовании ножами, вилками, топориками, ожогов кипящей пищей

6. Выполнять требования противопожарной безопасности палаток при использовании примусов и горелок.

7. Соблюдать осторожность возле огня в синтетической одежде, длинные волосы должны быть убраны под головной убор. Запрещается работать с горелками и примусами с распущенными длинными волосами.

8. Использовать для приготовления пищи и кипячения воды только соответствующую посуду, выданную инструкторами, ни в коем случае не использовать свою без согласования с инструктором. Запрещается кипятить воду в медной или оцинкованной посуде.

9. Участники должны соблюдать меры предосторожности при готовке или приёме пищи в палатке в условиях тесноты, чтобы не обжечься кипятком при опрокидывании котелка.





#### IV. Правила безопасности при воздействии неблагоприятных погодных факторов.

1. При сильной солнечной радиации защитить глаза и открытые участки тела от ожогов.

2. При движении в тумане, в условиях плохой видимости во избежание отставания от группы и потери ориентировки, не отходить от инструктора, соблюдать назначенный инструктором порядок движения. В случае необходимости остановки участник обязан сообщить об этом инструктору, который в свою очередь останавливает всю группу.

3. При движении в сильный мороз или ветер непрерывно двигать пальцами, лицевыми мышцами, слегка растирать открытые части тела, применять подскоки, махи руками и ногами и другие движения. Постоянно наблюдать за появлением признаков отморожения у товарищей. Стараться защитить все открытые участки тела. Подобные же упражнения делать при вынужденной остановке или ожидании в мороз или ветер.

4. В условиях неблагоприятной погоды быстро и беспрекословно подчиняться распоряжениям инструкторов, в том числе и о прекращении восхождения.

.

С правилами техники безопасности ознакомился,  
Обязуюсь выполнять

\_\_\_\_\_  
(дата)

\_\_\_\_\_  
(ФИО полностью)

\_\_\_\_\_  
(подпись)



## КОНТАКТЫ

1. Группа vk: [https://vk.com/tkabris\\_climbing](https://vk.com/tkabris_climbing)
2. Группа ok: <https://ok.ru/tkabris>
3. Instagram: [https://www.instagram.com/turklub\\_abris/](https://www.instagram.com/turklub_abris/)
4. Группа fb: <https://www.facebook.com/groups/tkabris/>
5. Телефон для связи, Viber, Telegram, Skype: +7-915-941-914-2 (Пудеев Андрей).
6. Сайт: <https://www.tkabris.club>

