

# Пик Победы (7439).

## **День 1 (09.08)**

Резервный день. Заброска в Лагерь 1 (4600 м.). Ночевка в БЛ (4000 м.)

## **День 2 (10.08)**

Подход к Лагерю 1 (4600 м.). Ночевка в Лагере 1 (4600 м.)

## **День 3 (11.08)**

Подъем в Лагерь 3 (5800 м.). Ночевка в Лагере 3 (5800 м.)

## **День 4 (12.08)**

Подъем в Лагерь 4 (6400 м.). Ночевка в Лагере 4 (6400 м.)

## **День 5 (13.08)**

Подъем в Лагерь 5 (6900 м.). Ночевка в Лагере 5 (6900 м.). День отдыха и подготовки к восхождению. Обед в 14:00 отбой в 16:00. Ночевка в Лагере 5 (6900 м.)

## **День 6 (14.08) ШТУРМ**

День восхождения. Подъем 02:00. Выход в 3 утра. Продолжительность восхождения 10-12 часов (подъем и спуск). Спуск в Лагерь 5 (6900 м.)

## **День 7 (15.08.)**

Спуск в Лагерь 2 (5000 м.). Ночевка в Лагере 2 (5000 м.)

## **День 8 (16.08)**

Спуск в БЛ (4000 м.). Ночевка в БЛ (4000 м.)

## **День 9 (17.08)**

Резервный день на случай плохой погоды. Свободное время.

## **День 10 (18.08)**

Резервный день. Свободное время.

## **День 11 (19.08)**

Вылет на вертолете в Каркару.

## **День 12 (20.08)**

Выезд в аэропорт Бишкека, вылет домой (Просьба брать билет после 18:00).

### **Питание**

В городах, во время переездов и в базовых лагерях – трехразовое питание. Во время акклиматизационных выходов и восхождения питаемся своими высотными продуктами, привычными для участников восхождения.

Есть возможность приобретения высотных продуктов в базовом лагере по предварительному заказу.

### **Необходимые документы**

Визы. Для граждан стран СНГ (кроме Туркмении) виза в Киргизстан не нужна, но необходим загранпаспорт.

Для граждан России виза также не требуется, паспорт пригоден как заграничный, так и общегражданский (внутренний).

По прибытию в Киргизстан туристы из СНГ должны зарегистрироваться в органах МВД.

Кроме этого, район пика Хан-Тенгри и пика Победы находится в зоне пограничного контроля. На посещение этой зоны **необходим пропуск в пограничную зону**.

Для регистрации и пропуска необходимы следующие паспортные данные: полное имя, дата рождения, номер паспорта, гражданство, сроки посещения. Все эти данные необходимо прислать за 3 недели до приезда группы. Все необходимые разрешения будут готовы к приезду группы.

Для граждан России и Казахстана регистрация до 90 дней не требуется, для остальных граждан СНГ до 60 дней.

### **Медицина и Страховка**

На выходах аптечка и рация находится у инструктора.

Практически отовсюду есть возможность связаться со спасателями МЧС.

Если у кого-то есть специфические заболевания, необходимо иметь индивидуальные лекарства!

Средства для разжижения крови, повышения гемоглобина, окисления кислорода и восстановление солевого баланса организма будут выдаваться вместе с приемом пищи.

1). В страховке должно быть указано:

- Страховка должна быть для АЛЬПИНИЗМА
- Эвакуация вертолетом!
- Спас. работы и транспортировка пострадавшего
- Покрытие не менее 30000 евро.

2). В медицинской справке должно быть указано: «Допущен до тренировок и соревновательной деятельности. Вид спорта, соревновательная дисциплина: Альпинизм».

### **Доп.услуги в БЛ:**

Аренда высотной палатки – 80 USD за программу

Газовые баллоны фирмы KOVEA (230 г) – 9 USD/баллон

Международные звонки – 4 USD/мин

Интернет – 5 USD/час

### **Погода**

В Бишкеке летом +25, +35 С, На 4000 м. в летнее время от -10 до +20С, на ночь штурма может быть температура и до -30.

### **Предполагаемые дополнительные траты**

Сувениры. Дополнительные расходы на питание в отеле и базовом лагере, напитки.

### **Связь, телефон, интернет**

В группе есть рации, по которым поддерживается постоянная связь внутри группы и со спасательной службой. На горе мобильная связь есть в БС. Внизу в Каркаре и в Бишкеке есть связь бесплатный Wi-Fi, здесь можно выйти в Интернет. В Киргизии работает местный оператор – O! и Мегаком.

## **СПИСОК ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ**

**(по возможности надо привезти с собой) на Летнее восхождение Пик Победы**

### **Одежда (пять слоев)**

#### **Первый слой: (термобелье)**

Термобелье- Толстая термофутболка (sivera)

Термобелье- Толстая термокальсоны (sivera)

#### **Второй слой: (утеплитель)**

Куртка флисовая (Polartec 200) желательна WINDSTOPPER

Брюки флисовая (Polartec 200) желательна WINDSTOPPER

#### **Третей слой: (штормовой)**

Куртка штормовая с мембраной (GORE-TEX)

Брюки штормовые с мембраной (GORE-TEX)

#### **Четвёртый слой: (бивуачный)**

Куртка пуховая на -30С (лучше -40С) с мембраной

Штаны пуховые на -35 ( )

#### **Пятый слой: (Голова, Руки, Ноги)**

Шапка Флисовая (желательно непродувайка) или Бафф с флисом.

Балаклава (непродувайка, закрывает только голову, лицо открыто)

Маска на лицо (с отверстиями под выдыхаемый воздух)

ТРУСЫ – термобелье (на восхождение) – 2 шт.

Носки для восхождений Теплые толстые

Носки для восхождений Теплые тонкие (термоноски)

Носки трекинговые Холодные толстые

Носки БИВАЧНЫЕ (толстые, высокие)

Перчатки флисовые

Перчатки до -15С (можно флис)

Рукавицы до - 30С (или верхонки)

### **Обувь**

Ботинки альпинистские двухслойные, до 8000м

Ботинки альпинистские GTX для высотного треккенга (можно заменить трекинговыми ботинками)

Красовки/Сандали – гостиница, долина.

### **Альпинизм**

Гамаши

Бахилы

Кошки

Ледоруб

Палки телескопические

Фонарь налобный (+ комплект батареек)

Очки альпинистские (Spectron 4 степень защиты)

Сидушка- Пенка (поджопник)

Маска горнолыжная (Spectron 2-4 степень защиты, желательно «хамелеоны»)

Страховочная система (обвязка).

Самостраховка

Ледобур – 2 шт. (летнее длинные)

Репшнур – 3 м

Петля – 1.2 м.

Карабин с муфтой – 4 шт.

Каска

Жумар

Спусковое устройство

Стропарез

### **Туризм и бивуак**

Рюкзак 30-35 литров (штурмовой, акклиматизационный)

Рюкзак 70-90 литров (+ защитная накидка)

Спальный мешок на -30С

Крем от загара (SPF 50+)

Гигиеническая губная помада (SPF 30+)

Полотенце, Мыло, Зубная паста, Зубная щетка

Термос 0.9 – 1.2 л.

КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)

Каремат – (коврик THERMAREST)

Каремат – (Самонадувающийся THERMAREST) – при желании

Паурбанк – (для зарядки телефона)

Камера

Телефон

Компрессионные мешки – 2 шт.

Обычная летняя одежда: футболки – 3 шт., лёгкие брюки и шорты (плавки), лёгкая обувь.

Личная Аптечка

Ручка, блокнот и карандаш для записей!

### **Общественное снаряжение**

Оттяжки

Карабины

Снежная лопата

Страховочные петли- 80 см

Аптечка

Ледобуры

Закладные элементы

Реакторы или JetBoil

Навигатор

Рация (2 шт.) диапазон UNF и VHF.

Палатка 2-3 чел.

Котелок – 1,8 л.

Веревки для страховки.

### **Подготовка к восхождению на Пик Победы**

Спироэргометрия – специальная диагностика сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

<http://www.medcaresport.spb.ru/sportsman/>

Тренинг маск – (гипоксикатор) увеличивает выносливость организма при нехватке кислорода в крови. Тренировка – на низком пульсе 120-130 уд. (по результатам Спироэргометрии) в маске (постепенно увеличивая высоту), с грузами по 1.5 кг на каждую ногу (имитация альпинистских ботинок с кошками). Время тренировки 1.5-2 часа, 3 раза в неделю. За 1 месяц до экспедиции исключить занятия на выносливость и перейти в режим поддержания тонуса (бассейн, ходьба на дорожке). За 10 дней до экспедиции прекратить любые занятия спортом!

Витаминизация – (мульти-табс «интенсив» или Vitrum Performace с женьшенем). За 60 дней до начала экспедиции пропить витамины с высоким содержанием группы «В». За 3 недели проколоть или пропить железосодержащие минералы «Феррамин-вита» (или любой другой железосодержащий препарат).

### **Требования к участникам восхождения на Пик Победы:**

1) Каждый участник программы должен сдать физические нормативы:

Бег 10 км. – из 60 мин.

Подтягивания – не меньше 5 раз

Вис на перекладине – 1 мин.

Выпады в разножку за 30 сек. – не меньше 15 раз

Планка – 1 мин.

Нормативы снимаются на видео и присылаются на почту [info@alp-school.com](mailto:info@alp-school.com) не позднее, чем за 2 недели до начала программы.

Правила съемки видео:

- 1) упражнения на видео должен выполнять только 1 участник.
- 2) в кадре должен быть виден секундомер/ часы от начала выполнения упражнения до его окончания
- 3) все упражнения должны выполняться правильно и с соблюдением техники безопасности.
- 4) видео каждого отдельного упражнения снимается отдельно.
- 5) Время каждого отдельного упражнения засекается отдельно.

2) Для участия в восхождении на пик Победы каждому участнику необходимо иметь опыт восхождения на 3-и 7000-ка, иметь опыт работы на маршруте 4А и быть акклиматизированным на другом 7000 не ранее, чем за 10 дней до восхождения!

### **Цены**

Стоимость программы восхождения (Стандарт): 3000 USD / чел

Стоимость программы восхождения (Альпинист): 300 USD / чел

#### **Стоимость программы «Стандарт» включает:**

- Вертолетный перелёт в БЛ и обратно с грузом до 30 кг.(за перегруз взимается оплата 5 USD / кг)
- Консультация Инструктора
- Консультации врача
- Регистрация в спас/отряде
- Экологический сбор за проживание на территории лагеря
- Использование дальней радиосвязи
- Использование радиостанций во время восхождения (только для групп свыше 3 чел)
- Погран/пропуск
- Регистрация на территории Кыргызстана
- Работа Инструктора
- Трансферы на маршруте
- Проживание и питание в БЛ.

#### **Стоимость программы «Альпинист» включает:**

- Консультация Инструктора
- Консультации врача
- Регистрация в спас/отряде
- Экологический сбор за проживание на территории лагеря
- Использование дальней радиосвязи
- Использование радиостанций во время восхождения (только для групп свыше 3 чел)
- Погран/пропуск
- Регистрация на территории Кыргызстана

### **Стоимость программ Альпинист и Стандарт не включает:**

- Оформление Кыргызской визы и погран. пропуска
- Международные перелёты
- Напитки и питание не включенное в основное меню
- Все личные расходы
- Аренду снаряжения

До 28 февраля Вы можете вносить предоплату или полную оплату сборов через терминал Сбербанк или Сбербанк Онлайн. ПРЕДОПЛАТА составляет - 15 000 руб.

Все вышеперечисленные условия действуют при условии предоплаты в указанные сроки, оставшуюся сумму необходимо оплатить не позднее 1-ого мая.

Реквизиты для осуществления платежа:

Номер карты: 4276 5501 0042 7452 Беянкина Н.П

⚠ Место за участником УТС закрепляется только после подтверждения предоплаты! Для этого необходимо прислать скан или фото чека с оплатой и ФИО участника сборов на почту [info@alp-school.com](mailto:info@alp-school.com) или в личные сообщения группы!

### **НАШИ ПРИНЦИПЫ**

**БЕЗОПАСНОСТЬ – во главе всего стоит этот принцип, все остальные вытекают из него.**

**Перед восхождением нужно трезво оценить обстоятельства:**

- 1) Состояние маршрута и прогноз погоды**
- 2) Наличие необходимого снаряжения**
- 3) Состояние участников и уровень их подготовки (техническая, знание маршрута, умение пользоваться навигацией)**

**Если есть сомнения по какому-нибудь из пунктов — ставим знак вопроса, есть два вопросительных знака — восхождение отменяется.**