

Пик Ленина – 2020. (7134)

28.06 – 18.07 (20 дней).

Программа

День 0 (27.06)

Прибытие в аэропорт города Ош (планируйте прилет с вечера), трансфер в отель. Заселение в отеле. НОЧЕВКА в ОШЕ.

День 1 (28.06)

Закупка продуктов. НОЧЕВКА в ОШЕ.

День 2 (29.06)

Трансфер в лагерь Ачик-Таш (460 км). Выезд в 10:00. Размещение в лагере «Ачик-Таш» (3600 м.).

День 3 (30.06)

Радиальный выход на Пик Петровского (4000 м.). Ночевка в лагере «Ачик-Таш».

День 4 (1.07)

Выход в Лагерь 1 (4300 м.). Ночевка в Лагере 1.

День 5 (2.07)

Спуск в Базовый лагерь. Ночевка в лагере «Ачик-Таш».

День 6 (3.07)

Подъем в Лагерь 1 (4300 м.). Ночевка в Лагере 1 (4300 м.)

День 7 (4.07)

Подъем на Пик Юхина (5130 м.). Ночевка на Пике Юхина.

День 8 (5.07)

Спуск в Лагерь 1 (4300 м.). Ночевка в Лагере 1 (4300 м.)

День 9 (6.07)

Подъем в Лагерь 2 (5300 м.). Ночевка в Лагере 2 (5300 м.).

День 10 (7.07)

Подъем в Лагерь 3. Пик Раздельная (6148 м.). Ночевка в Лагере 3 (6148 м.).

День 11 (8.07)

Спуск в Базовый лагерь (3600 м.). Ночевка в БЛ (3600 м.)

День 12 (9.07)

День отдыха.

День 13 (10.07)

День отдыха.

День 14 (11.07)

Подъем в Лагерь 1 (4300 м.). Ночевка в Лагере 1 (4300 м.)

День 15 (12.07)

Подъем в Лагерь 2 (5300 м.). Ночевка в Лагере 2 (5300 м.).

День 16 (13.07)

Подъем в Лагерь 3. Пик Раздельная (6148 м.). Ночевка в Лагере 3 (6148 м.).

День 17 (14.07) ШТУРМ

День восхождения. Подъем в 2:00. Выход в 3:00. Продолжительность восхождения 8 - 12 часов. Ночевка (7100 – 6100 м.)

День 18 (15.07)

Спуск в Базовый лагерь (3600 м.). Ночевка в БЛ (3600 м.)

День 19 (16.07)

Резервный день

День 20 (17.07)

Резервный день

День 21 (18.07)

Выезд в ОШ.

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 лагере 1 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.

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 Лагере 1:

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 Оше летом +25, +35 С, На 3600 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 – О! и Мегаком.

СПИСОК ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ на Летнее восхождение на Пик Ленина.

Одежда (пять слоев)

Первый слой: (термобелье)

Термобелье- Толстая термофутболка (sivera)
Термобелье- Толстая термокальсоны (sivera)

Второй слой: (утеплитель)

Куртка флисовая (Polartec 200) желательнo WINDSTOPPER
Брюки флисовая (Polartec 200) желательнo WINDSTOPPER

Третьей 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 трекинга (можно заменить трекинговыми ботинками)
Красовки/Сандали – гостиница, долина.

Альпинизм

Гамашы
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, желательнo «хамелеоны»)
Страховочная система (обвязка).
Самостраховка
Карабин с муфтой – 4 шт.
Каска
Спусковое устройство
Стропарез
Снежная лопата

Туризм и бивуак

Рюкзак 30-35 литров (штормовой, акклиматизационный)
Рюкзак 70-90 литров (+ защитная накладка)
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

Аптечка
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 Ленина.

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 (басен, ходьба по дорожке) за 10 дней до экспедиции прекратить любые занятия спортом!

Витаминизация – (мульти-табс «интенсив» или Vitrum Performance 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 группы:

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 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) Каждый участник должен иметь альпинистскую квалификацию не ниже 3+ разряда для восхождения на Пик Раздельная и 2+ разряд для восхождения на Пик Ленина.

Цены

Стоимость программы восхождения (ПИК РАЗДЕЛЬНАЯ – 2020. Альпинист): 19 200р. / чел

Стоимость программы восхождения (ПИК РАЗДЕЛЬНАЯ – 2020. Стандарт): 58 000 р. / чел

Стоимость программы восхождения (ПИК РАЗДЕЛЬНАЯ – 2020. Комфорт): 96 000 р. / чел

Стоимость программы восхождения (ПИК ЛЕНИНА – 2020. Альпинист) : 19 200р. / чел

Стоимость программы восхождения (ПИК ЛЕНИНА – 2020. Стандарт): 75 000 р. / чел

Стоимость программы восхождения (ПИК ЛЕНИНА – 2020. Комфорт): 2150 USD / чел

Стоимость программ «ПИК РАЗДЕЛЬНАЯ – 2020. Комфорт» и «ПИК ЛЕНИНА – 2020. Комфорт» включает:

- Консультация Инструктора
- Консультации врача
- Регистрация в спас/отряде
- Экологический сбор за проживание на территории лагеря
- Использование дальней радиосвязи
- Использование радиостанций во время восхождения.
- Погран/пропуск
- Регистрация на территории Кыргызстана
- Работа Инструктора
- Трансферы на маршруте
- Проживание и питание в БЛ. (комфортабельные стационарные палатки в БЛ и Лагере 1, 2-3 местные палатки в высотных лагерях)

Стоимость программ «ПИК РАЗДЕЛЬНАЯ – 2020. Стандарт» и «ПИК ЛЕНИНА – 2020. Стандарт» включает:

- Консультация Инструктора
- Консультации врача
- Регистрация в спас/отряде
- Экологический сбор за проживание на территории лагеря
- Использование дальней радиосвязи
- Использование радиостанций во время восхождения.
- Погран/пропуск
- Регистрация на территории Кыргызстана
- Работа Инструктора
- Трансферы на маршруте
- Проживание и питание в БЛ. (2-3 местные палатки)

Стоимость программы «ПИК РАЗДЕЛЬНАЯ – 2020. Альпинист» и «ПИК ЛЕНИНА – 2020. Альпинист» включает:

- Консультация Инструктора
- Консультации врача
- Регистрация в спас/отряде
- Использование дальней радиосвязи
- Использование радиостанций во время восхождения (только для групп свыше 3 чел)

- Погран/пропуск
- Регистрация на территории Кыргызстана

Стоимость программ не включает:

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

До 31 февраля Вы можете вносить предоплату или полную оплату сборов через терминал Сбербанк или Сбербанк Онлайн. ПРЕДОПЛАТА составляет - 25 000 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 Белянкина 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 или в личные сообщения группы!

НАШИ ПРИНЦИПЫ

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

Перед восхождением нужно трезво оценить опасности:

- 1) Состояние маршрута**
- 2) Прогноз погоды**
- 3) Качество снаряжения**
- 4) Состояние участников (акклиматизация, здоровье)**
- 5) Уровень подготовки участников (техническая, знание маршрута, умение пользоваться навигацией)**
Если есть сомнения по какому-нибудь из пунктов — ставим знак вопроса, есть два вопросительных знака — восхождение отменяется