

Крест Эльбруса.

Спортивное восхождение на Западную (5642) и Восточную (5621) вершины Эльбруса.

В рамках восхождения проводится обучение и подготовка инструкторами ФАР по программе: НП-1 и НП-2.

Начальная подготовка-1 (НП-1). Выполнение норм на значок «Альпинист России»

Узнаете:

- особенности альпинизма как вида спорта;
- особенности и опасности горной природы и рельефа гор;
- основные правила обеспечения безопасности в горах, правила поведения человека в горах;
- признаки погоды;
- основы ориентирования в горах;
- правила оказания доврачебной помощи во время походов в горах;
- табельное снаряжение альпиниста, применение и уход за ним

Научитесь:

- оценивать трудности и опасности маршрута на горном рельефе 1 категории сложности;
- передвигаться по осыпям и травянистым склонам;
- передвигаться по скалам 1 - 3 категорий сложности с верхней страховкой, по перилам с перестежкой, в связке;
- передвигаться по снежным склонам, вытаптывать ступени, задержаться при проскальзывании;
- организовывать бивуак на травянистом склоне, на морене, на осыпи;
- передвигаться в кошках по льду, вырубать ступени, производить самозадержание при срывах;
- передвигаться по закрытому леднику в связках;
- переправиться по налаженной инструкторским составом переправе через горную реку;
- переносить легкопострадавшего при помощи простейших средств.



Начальная подготовка-2 (НП-2). Для выполнения норм 3 спортивного разряда по альпинизму.

Узнаете:

- меры безопасности при выполнении приемов альпинистской техники;
- основы ориентирования в горах, правила оформления маршрутной документации, схемы по системе UIAA;
- правила оказания доврачебной медицинской помощи;
- правила организации и проведения учебно-тренировочных восхождений 1 – 2 категорий сложности;
- формы горного рельефа, природу их образования;
- тактику восхождения в общих чертах;
- меры по охране окружающей среды в горах.

Научитесь:

- уверенно и надежно передвигаться по скальному рельефу 1 – 2 категорий сложности в связках и первым в связке на отдельных участках 3 категории сложности;
- уверенно и четко организовать самостраховку, используя выступы и забитые крючья;
- налаживать перила и четко их использовать для передвижения;
- организовать комбинированную страховку, выполнять приемы страховки на страховочном стенде или на специально оборудованном пункте страховки,
- передвигаться по крутым снежным склонам, организуя страховку и самостраховку;
- проводить самозадержание и задержание партнера при срывах на снегу и льду, обеспечивать безопасность личную и партнеров, находящихся во взаимодействии;
- передвигаться в кошках по различному ледовому рельефу с организацией страховки;
- передвигаться по закрытому леднику, применять приемы подъема в случае падения в ледниковую трещину;
- определять характер травмы и организовывать простейшую транспортировку пострадавшего.



Программа

День 1 (23.04)

Прибытие в аэропорт Минеральные Воды (планируйте прилет до 12:00) Отъезд в 14:00 , трансфер в Приэльбрусье. Заселение в Терсколе. Проверка личного снаряжение. Обсуждение программы. Ночевка в Терсколе (1970 м.).

День 2 (24.04)

Акклиматизационный выход на гору Чегет (3100 м.) и возвращение в Терскол. Закупка продуктов. Аренда снаряжения. Ночевка в Терсколе (1970 м.).

Занятие по темам:

НП-1:

НП-2:

День 3 (25.04)

Подъем на Хижину (2900 м.). Акклиматизационный выход на Обсерваторию (3100 м.). Ночевка на Хижине (2900 м.).

Занятие по темам:

НП-1:

НП-2:

День 4 (26.04)

Подъем на Ледовую базу (3450 м.). Ночевка на Ледовой базе (3450 м.).

Занятие по темам:

НП-1:

НП-2:

День 5 (27.04)

Подъем к Приюту 11 (4057 м.). Акклиматизационный выход на 4300. Ночевка в приюте 11 (4057 м.).

Занятие по темам:

НП-1:

НП-2:

День 6 (28.04)

Акклиматизационный выход к Ретраку (4948 м.). Ночевка в приюте 11 (4057 м.).

Занятие по темам:

НП-1:

НП-2:

День 7 (29.04)

День отдыха. Подготовка к восхождению. Отбой в 17:00. Ночевка в приюте 11 (4057 м.).

Занятие по темам:

НП-1:

НП-2:

День 8 (30.04) ШТУРМ.

День восхождения. Подъем 01:00. Выход в 2 утра. Продолжительность восхождения 8-12 часов (подъем и спуск). Если успеем после восхождения спускаемся в долину Терскол (1970 м.). А так НОЧЕВКА в Приюте-11 (4057 м.).

День 9 (1.05)

Спуск в Терскол (1970 м.). Свободное время. Ночевка в Терсколе (1970 м.).

День 10 (2.05)

Резервный день на случай плохой погоды.

День 11 (03.05)

Свободное время. Трансфер в Минеральные воды (просьба брать билеты после 18:00).

День 12 (04.05) Регистрация участников

10:00-19:00 - Регистрация участников. Поляна Азау (отель "Фрирайд", 2 этаж). 19:00 - Брифинг Vertical Kilometer® - Mt. Elbrus, 2450-3450 м. Поляна Азау (отель Вершина)

День 13 (05.05) Вертикальный Километр

09:00 - Старт Vertical Kilometer® - Mt. Elbrus, 2450-3450 м.

14:00 - Открытие фестиваля. Награждение победителей Vertical Kilometer® - Mt. Elbrus. Поляна Азау (отель Вершина).

День 14 (06.05) Брифинг

Подъем участников дистанции «Классика» и судей на «Бочки» (Гарабаши). 19:00 - Брифинг скоростного восхождения на Западную вершину Эльбруса (отель Вершина, «Бочки»)

День 15 (07.05) Скоростное ВОСХОЖДЕНИЕ

06:30 - Старт скоростного восхождения на Западную вершину Эльбруса SkyMarathon® - Mt. Elbrus, 2350-5642 м. (Sky Summit Trophy).

07:00 - Старт «Классика» Skyrace® - Mt. Elbrus, 3780-5642 м.

День 16 (08.05)

Спуск в Азау (2300 м.). В 12.30 выезд в аэропорт Минеральные Воды, вылет домой (Просьба брать билет после 18:00).

Необходимые документы

Паспорт (загранпаспорт)

Страховка – в графе занятия «АЛЬПИНИЗМ»

Пермит (восхождение на Эльбрус)

Пропуск в погранзону – (податься минимум за один месяц)

Зарегистрироваться в МЧС – (регистрация в спас. отряде)

ВИЗа (если нужно)

Транспорт

Трансфер: Минводы - Терскол – Минводы

ОГРОМНАЯ ПРОСЬБА УЧАСТНИКАМ: при покупке билетов большая просьба ориентироваться на время прилета в Минеральные Воды до 12:00 Групповой трансфер уезжает из Минеральных Вод не позже 14:00. Время отлета - после 18:00.

Питание

Участники программы «СТАНДАРТ» – питаются на протяжении всего сбора самостоятельно.

(При необходимости у организаторов можно проконсультироваться по поводу раскладки и закупки продуктов).

Участники программы «КОМФОРТ» - обеспечиваются продуктами. В гостиницах и приютах предоставляется трех - разовое питание. Во время занятий на горе пищу готовим самостоятельно по отделениям.

Всем участникам нужно взять с собой термос, кружку, ложку, миску, нож.

Проживание

В Терсколе:

Для участников программы «СТАНДАРТ» - проживают в кемпинге в 2-3 местных палатках.

Для участников программы «КОМФОРТ» - проживают в хостеле (4, 5, 6, 8- местное размещение) или гостинице (одноместное размещение предоставляется за отдельную плату)

При занятиях на горе:

Для участников программ «СТАНДАРТ» и «КОМФОРТ» - проживают в 2-3 местных комфортабельных палатках, согласно отделениям.

При высотной акклиматизации:

Для участников программ «СТАНДАРТ» и «КОМФОРТ» - проживают в высокогорном приюте на 4057 м.

Медицина и Страховка

На выходах аптечка 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 при необходимости будут выдаваться вместе с приемом пищи.

1). В страховке должно быть указано:

- Страховка должна быть для АЛЬПИНИЗМА
- Спас. работы и транспортировка пострадавшего
- Покрытие не менее 30000 \$.

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

Физические нормативы (м/ж):

10 км бег – 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.

Без сдачи нормативов участник допускается только в рамках ИНДИВИДУАЛЬНОГО восхождения.

При сдаче усложненных физ. нормативов вы получаете скидку 10% на программу (Информация предоставляется по дополнительному запросу организаторами).

Погода

В Терсколе летом +15, +25 С, На 3800 м. в летнее время от -2 до +20С, на ночь штурма может быть температура и до -30 (но это редкость) в основном -18 С.

Предполагаемые дополнительные траты

Сувениры. Дополнительные расходы на питание в отеле и напитки.

Связь, телефон, интернет

Как правило везде ловит телефон На горе практически везде есть мобильная связь. Внизу в гостинице и в поселке Терскол есть бесплатный Wi-Fi, здесь можно выйти в Интернет. На высоте 3900 м. с Южной стороны установлена вышка МТС.

Возможность аренды личного снаряжения и экипировки

В Баксанской долине работает множество прокатов. В них можно подобрать практически все необходимое для восхождения снаряжение.

Куртка ветрозащитная
Куртка пуховая
Куртка утепленная
Полукомбинезон
Перчатки
Ботинки пластик
Двухслойные ботинки
Бахилы
Кошки
Гамашы
Рукавицы утепленные
Рюкзак штурмовой
Палки трекинговые
Рюкзак 100 литров
Спальник
Ледоруб
Каска
Макса горнолыжная
Карабин
Обвязка
Фонарик
Коврик
Очки солнцезащитные
Коврик туристический



СПИСОК ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ **(по возможности надо привезти с собой) на Летнее восхождение Эльбрус с Юга**

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

Третьей слой: (штормовой)

Куртка штормовая с мембраной (GORE-TEX)

Брюки штормовые с мембраной (GORE-TEX)

Четвёртый слой: (бивуачный)

Куртка пуховая на -10С (лучше -20С) с мембраной

Штаны пуховые на -10С (желательно, но не обязательно)

Пятый слой: (Голова, Руки, Ноги)

Шапка флисовая (желательно непродувайка) или Бафф с флисом.

Носки для восхождений Теплые толстые

Носки для восхождений Теплые тонкие (термоноски)

Носки треккингвые Холодные толстые

Носки БИВАЧНЫЕ (толстые, высокие)

Перчатки флисовые

Рукавицы до - 20С (или верхонки)

Балаклава (желательно, но не обязательно)

Маска на лицо (желательно, но не обязательно)

Рукавицы до -20С (или верхонки) (желательно, но не обязательно)

Обувь

Ботинки альпинистские двухслойные, до 7000м или Альпинисткий ботинок, утепленный бахилами)

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

Красовки/Сандали – гостиница, долина.

Снаряжение

Гамашы

Бахилы (если используются полуторные альпинистские ботинки)

Кошки

Ледоруб

Палки телескопические

Фонарь налобный (+ комплект батареек)

Очки альпинистские (Spectron 4 степень защиты)

Страховочная система (обвязка).

Самостраховка

Репшнур – 2 шт. – диаметр 7 мм. Длина – 6,5/7 м.

Карабин с муфтой – 4 шт.

Каска

Сидушка – пенка (желательно, но не обязательно)

Маска горнолыжная (Spectron 2-4 степени защиты) (желательно, но не обязательно)

Ледобур – 2 шт. (летние, длинные) (желательно, но не обязательно)

Репшнур -2 шт. Диаметр-7мм. Длина-6,5-7 м. (желательно, но не обязательно)

Туризм и бивуак

Рюкзак 30-35 литров (штормовой, акклиматизационный)

Рюкзак 70-90 литров (+ защитная накидка)

Спальный мешок на -10С

Крем от загара (SPF 50+)

Гигиеническая губная помада (SPF 30+)

Термос 0.9 – 1.2 л.

КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)

Каремат – (коврик THERMAREST)

Каремат – (Самонадувающийся THERMAREST) – при желании

Ручка, блокнот и карандаш для записей

Полотенце, мыло, зубная паста и щетка

Общественное снаряжение (на каждое отделение)

Оттяжки – 4 шт.
Карабины – 5 шт.
Снежная лопата – 1
Страховочные петли – 2 шт. (120 см.)
Аптечка
Ледобуры – 2 шт.
Закладные элементы - комплект
Горелки – 3 шт.
Навигатор – 1 шт.
Рация - 2 шт. (диапазон UNF и VHF) Частоты горноспасателей Приэльбрусья: 164.425, 164.450, 164.475 (основной) МГц)
Палатки (2-3 чел.) -3 шт.
Котелок – 1,8 л. - 3 шт.
Веревки для страховки. – 3 шт. (50 м. 9мм диаметр)

Подготовка к восхождению на Эльбрус

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).



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.